

যোগ ও সাধনা

ভট্টপল্লা নিবাসী
সতীপতি বিদ্যাভূষণ বিরচিত

—প্রকাশক—

শ্রীমানিকলাল ঘোষ
৯৮ নং নিম্নে, শ্রীমীর লেন, কলিকাতা ।

প্রথম সংস্করণ]

[১৩৪৭ সাল

মূল্য—দুই টাকা—মাত্র

Published by :—Maniklal Ghosh

Sulav Library.

98, Nimugossain's Lane, CALCUTTA

All Rights Reserved to the Publisher

Printed by :—PURNACHANDRA GHOSH

Ashutosh Printing Works

98, Nimugossain's Lane ; CALCUTTA

চতুর্থ অধ্যায়

মুদ্রাকরণ . .	৪৫
মহামুদ্রা	৪৬
নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান্ বক্র	৪৮
জালকর বক্র	৫০
মলবক্র	৫১
মহাবক্র	৫২
মহাবেধ	৫৩
খেচরীমুদ্রা	৫৪
বিপরীতকরণী মুদ্রা	৫৭
যোনিমুদ্রা	৫৮
বজ্রাণী মুদ্রা	৬০
শক্তিচালনী মুদ্রা	৬১
তাড়ণী মুদ্রা, মাণ্ডুকী মুদ্রা, শাস্ত্রবী মুদ্রা	৬৩
পঞ্চ ধারণা মুদ্রা, পার্থিবী ধারণা মুদ্রা	৬৫
আম্রসী ধারণা মুদ্রা	৬৬
আগ্নেয়ী ধারণা মুদ্রা, বায়বী ধারণা মুদ্রা	৬৭
আকাশী ধারণা মুদ্রা, অগ্নিনীমুদ্রা	৬৮
পাণিনী মুদ্রা	৬৯
কাকী মুদ্রা, মাতঙ্গিনী মুদ্রা	৭০
ভৃঙ্গিনী মুদ্রা	৭১

পঞ্চম অধ্যায়

ষট্চক্র	৭২
---------	----

বিষয়

পৃষ্ঠা

ষষ্ঠ অধ্যায়

সপ্তসাধন	১০২
বাতসার, বারিসার	১০৪
অগ্নিসার, বহিকৃত ধোতি	১০৫
প্রক্ষালন	ঐ
দন্ত ধোতি, জিহ্বামূল ধোতি	১০৭
কর্ণরক্ষ দ্রব্য ধোতি,	১০৮
কপালরক্ষ ধোতি	ঐ
অন্ধোতি, বসন ধোতি	১০৯
বাসোদোতি, মলশোধন	১১০
বস্তি প্রকরণ, নেতিযোগ	১১১
লৌলিকীযোগ, ত্রাটক	১১২
কপালভতি	১১৩

সপ্তম অধ্যায়

প্রাণায়াম, স্থান নির্ণয়	১১৫
কাল নির্ণয়	১১৭
মিতাহার	১১৮
নাড়ীশুদ্ধি	১২২
সূর্য্যভেদ কুস্তক	১৩১
উজ্জায়ী কুস্তক, শীতলী কুস্তক	১৩৪
ভজিকা কুস্তক	১৩৫
ভ্রামরী কুস্তক	১৩৬
মূর্ছা কুস্তক, কেবলী কুস্তক	১৩৭

বিষয়	পৃষ্ঠা
অষ্টম অধ্যায়	
প্রত্যাহার ও যোগবিয়	১৪৩
নবম অধ্যায়	
ধ্যান ও ধারণা	১৫৫
জ্যোতির্ধ্যান	১৬০
স্বপ্নধ্যান	১৬১
দশম অধ্যায়	
সমাধি	১৬৫
ধ্যানযোগ-সমাধি	১৬৭
নাদযোগ-সমাধি, রসানন্দযোগ-সমাধি	ঐ
লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি, ভক্তিযোগ-সমাধি, রাজযোগ-সমাধি	১৬৮
একাদশ অধ্যায়	
যোগের শ্রেষ্ঠতা নিরূপণ	১৮২
দ্বাদশ অধ্যায়	
দেহভঙ্গ	১৯৬
ত্রয়োদশ অধ্যায়	
যোগোপদেশ	২০৬

সুভাষিত

বিবয়

উপক্রমিকা

প্রথম অধ্যায়

দ্বিতীয়

দ্বিতীয় অধ্যায়

নিয়ম ও সাধার

তৃতীয় অধ্যায়

আসন

৩৬

সিদ্ধাসন

৩৭

পদ্মাসন

৩৮

ভদ্রাসন, মূকাসন, বজ্রাসন

৩৯

অষ্টকাসন

৩৯

সিংহাসন

৩৭

গোমুখাসন, বীরাসন

৩৮

ধনুৱাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মংস্ত্রাসন

৩৯

পশ্চিমোত্তানাসন বা উগ্রাসন

৪০

মংস্ত্রকাসন, গোরক্ষাসন, উৎকটাসন, সঙ্কটাসন

৪১

ময়ূরাসন, কুকটাসন, কুর্মাশন, উত্তান কুর্মাশন, উত্তান ময়ূরকাসন

৪২

বৃক্কাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন

৪৩

মকরাসন, উষ্ট্রাসন, হুজ্জ্বলিন

৪৪

যোগাসন

৪৪

যোগ ও সাধনা

উপক্রমণিকা

বিশ্বনাথ তদ্বৃষণ মহাশয় নিজ আশ্রমে ধ্যানমগ্ন। তাঁহার বয়স ষষ্টিবর্ষ অতিক্রম করিয়াছে। বর্ণ তপুকাঞ্চনসন্নিভ, মুখমণ্ডল শ্বেতশুষ্কহীন, গায়ে নামাবলী, স্নানদেশ ইহাতে নাভি পর্য্যন্ত শুভ্র যজ্ঞোপবীত বিলম্বিত। সম্মুখে শিষ্য কৃষ্ণগোপাল করযোড়ে উপবিষ্ট। কৃষ্ণগোপাল কিছু পূর্বে আসিয়াছেন; কিন্তু গুরুদেবকে ধ্যানমগ্ন দেখিয়া নীরবে তাঁহার ধ্যানভঙ্গের অপেক্ষায় রহিয়াছেন। কৃষ্ণগোপাল প্রায় প্রোচনের সীমায় পৌঁছিয়াছেন, দেখিতে স্বরূপ।

কিরংকর্ণ এইরূপে কাটিবার পর গুরুর ধ্যানভঙ্গ হইল; তিনি চক্ষু চাহিয়া প্রথমেই কৃষ্ণকে দেখিতে পাইয়া হাসিয়া বলিলেন, “প্রথমেই কৃষ্ণ দর্শন! আজিকার দিন শুভ সন্দেহ নাই।”

শিষ্য শ্রীগুরুর চরণে সাষ্টাঙ্গে প্রণাম করিয়া বলিলেন, “আমার প্রতি আপনার অসীম স্নেহ, তাই এরূপ বলিতেছেন।”

গুরু বলিলেন, “তুমি শিষ্য; তোমাতে আর পুত্রতে ত কোন ভেদ নাই। শিষ্য যে পুত্রতুল্য। তুমি কতকণ আসিয়াছ?”

শিষ্য উত্তর দিলেন, “অধিককণ নহে। আজ আমার চক্ষু সার্থক, আপনার ধ্যান-কালীন মূর্তি আমার কখন দেখিবার সৌভাগ্য হয় নাই।”

যোগ ও সাধনা

গুরু বলিলেন, “যাউক, সে কথা। এখন কি জ্ঞান আদিয়াছে, তাহা বল। গৃহের সকল মঙ্গল ত ?”

শিষ্য উত্তর দিলেন, “আপনার আশীর্বাদে সকলি কামল।”

গুরুর দৃষ্টি হঠাৎ গৃহের বহির্ভাগে নিবদ্ধ হইল; তিনি প্রশ্ন করিলেন, “ঘরের বাহিরে যে বিছানা প্রভৃতি রহিয়াছে, উহা কাহার বলিতে পার ?”

শিষ্য। আজ্ঞে, আমার।

গুরু। তুমি কি বিদেশে যাউতেছ ?

শিষ্য। আজ্ঞে, না; এইখানে কিছুদিন বাস করিবার ইচ্ছা করিয়াছি।

গুরুর মুখ প্রসন্ন হান্তে উদ্ভাসিত হইয়া উঠিল। তিনি বলিলেন, “বড় আনন্দ হইল। কিন্তু হঠাৎ এ ইচ্ছা কেন ?”

“আমার কোন কোন বিষয়ে কিছু জিজ্ঞাস্ত আছে।”

“তুমি কোন বিষয়ে জিজ্ঞাস্ত ?”

“আজ্ঞে, যোগ সম্বন্ধে আপনার উপদেশ গ্রহণ করিতে বড়ই কোতূহল হইয়াছে।”

গুরু। যোগ সম্বন্ধে !

শিষ্য। আজ্ঞে, হ্যাঁ।

গুরু হাসিয়া বলিলেন, “তোমার এ অদ্ভুত কোতূহল বটে !”

শিষ্য। আমার কোতূহল নিবৃত্তি করুন।

গুরু। বেশ, তোমার যখন ইচ্ছা হইয়াছে, তখন আমি — যথাজ্ঞান তোমাকে সে সম্বন্ধে বলিব। তবে একটি বিষয়ে তোমাকে প্রতিশ্রুতি দিতে হইবে।

শিষ্য। আজ্ঞা করুন।

গুরু । তুমি আমার উপদেশ সকল মনোযোগ দিয়া শ্রবণ করিবে এবং অনুভব করিতে চেষ্টা করিবে । কখনই নিজে নিজে যোগাভ্যাস করিতে চেষ্টা করিবে না ।

শিষ্য । নিজে নিজে অভ্যাসে আপত্তি কি ?

গুরু । আপত্তি গুরুতর । এমনও দেখা গিয়াছে, নিজে নিজে চেষ্টা করিতে গিয়া বহু সাধক একেবারে অকস্মাৎ হইয়া গিয়াছেন, কেহ কেহ বা উন্মাদ হইয়াছেন, কেহ বা প্রাণ বিসর্জন দিয়াছেন ।

শিষ্য । তবে কি ভাবে যোগসাধন করিতে হইবে ?

গুরু । গুরু অথবা উপদেষ্টার সহায়তা লইয়া যোগ করা বিপের ।

শিষ্য । আপনার আদেশই পালন করিব ।

গুরু । তোমার কথাই স্মৃতি হইলাম ।

শিষ্য । যোগশব্দের অর্থ কি ?

গুরু । মিলন ।

শিষ্য । মিলন !

গুরু । মিলন বৈকি । যদি বলি দুই আর দুইএ যোগ দিলাম, তাহা হইলে কি বৃদ্ধিবে ?

শিষ্য । বৃদ্ধিবে যে চার হইল ।

গুরু । কেন হইল ?

শিষ্য । দুই আর দুয়ে মিলিয়া চার হইল ।

গুরু । তাহা হইলে দেখ, মিলনই যোগ ।

শিষ্য । আজ্ঞে, ঠিকই বটে ! যে যোগের দ্বারা যোগী হওয়া যায়, তাহাও কি মিলন ?

গুরু । মিলন বৈকি ।

শিষ্য । আমাকে বুঝাইয়া দিন ।

গুরু । আত্মা ও পরমাত্মার (ব্রহ্মের) মিলনের নামই যোগ ।

শিষ্য । এই মিলন কিরূপে হয় ?

গুরু । তাহা এক কথায় একদিনে বুঝাইবার নহে । তবে সাধারণভাবে বলা যায়, চিত্তবৃত্তিনিরোধের নাম যোগ ।

শিষ্য । চিত্তবৃত্তিনিরোধ কি ?

গুরু । তাহাই তোমাকে ক্রমঃ বলিব । এই চিত্তবৃত্তিনিরোধ বুলিলেই যোগ কি, তাহা তুমি সনাক্ত প্রকারে বুঝিবে । যোগের আটটি স্তর আছে ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । যম, নিয়ম, স্বাধ্যায়, আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা ও সমাধি । ইহাকেই অষ্টাঙ্গ যোগ বলে ।

শিষ্য । এইগুলি না হইলে যোগ সম্পন্ন হয় না ?

গুরু : না । প্রথমে যম অভ্যাস করিতে হইবে ; যমে অভ্যস্ত হইলে নিয়ম ; তাহার পর স্বাধ্যায়, ক্রমে আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা । এই সকলে অভ্যস্ত হইলে তবে সমাধিলাভ ঘটে । সমাধিই যোগের চরম অবস্থা অর্থাৎ তখনই আত্মার সহিত পরমাত্মার মিলন হয় । তখন সাক্ষের যে-পরমানন্দ লাভ হইয়া থাকে, তাহার নিকট বিধাতার সৃষ্ট সকল বস্তুই ভুচ্ছ, এমন কি, বৈকুণ্ঠবাসও তখন তাহার শ্রেয়ঃ বলিয়া মনে হয় না । সে সকল কথা যথাস্থানে বলিব ।

শিষ্য । প্রথমে আপনি কোন্ বিষয় বলিবেন ?

গুরু । যম ; কেন না, যম না বলিলে নিয়ম কিসে বুঝিবে না, অথবা ইহাতে ক্রমভঙ্গ হইবে ।

শিষ্য । ক্রমভঙ্গ হইবে কেন ?

গুরু । ধাপে ধাপে উঠাই নিয়ম । লাকাইয়া অথ ধাপে উঠিতে হইলে যে ধাপটি পড়িয়া থাকিবে, সে বিষয়ে কোন জ্ঞান হইবে না । আর সে জ্ঞান না হইলে উহা অসম্পূর্ণ রহিয়া বাইবে । অসম্পূর্ণ জ্ঞানে ঠিকমত ফললাভ হয় না, কিংবা উহাতে একেবারেই ফললাভ সম্ভব নহে ।

শিষ্য । আপনি যাহা বলিবেন, তাহা কি আপনার কথা, না ঋষিবাক্য ?

গুরু । আমি কে ? ঋষিরা যাহা প্রত্যক্ষসিদ্ধি দ্বারা বলিয়াছেন এবং আমি শ্রী গুরুর রূপায় তাহা যতদূর বুঝিয়াছি, তাহাই তোমাকে যথাজ্ঞান বলিব । তবে মনে রাখিও, আমি মানব, আমার ভ্রম-প্রমাদ অবশ্য হইবে । আর এক কথা, যোগ সম্বন্ধে অনেকে অনেক কথাই বলিয়াছেন ; সকলের সকল মতের আলোচনার প্রয়োজনও নাই এবং তাহা সম্ভবও নহে । তবে যে গুলি প্রায় সকলেরই অভিমত, তাহাই আমি তোমাকে বলিব ।

শিষ্য । ঋষিরা ত সব সংস্কৃত ভাষাতেই তাহাদের অভিমত প্রকাশ করিয়াছেন । আপনিও কি তাহাই করিবেন ?

গুরু । একথা জিজ্ঞাসা করিতেছ কেন ?

শিষ্য । আমার সংস্কৃতে তাদৃশ দখল নাই, তাহা ত আপনি জানেন ।

গুরু । আমি বাঙ্গালাতেই সব বিষয় তোমাকে বলিবার চেষ্টা করিব । তবে কখন কখন দুই একটি সংস্কৃত প্রয়োগ করিবার আবশ্যক হইতে পারে ; তবে তাহাতে বক্তব্য বিষয় ভারাক্রান্ত হইবে না, এ ভরসা তোমাকে আমি দিতে পারি ।

বলিয়া গুরু একটু হাস্ত করিলেন ।

গুরুর হাস্ত দেখিয়া শিষ্য কিছু লজ্জিত হইলেন ।

তাহা দেখিয়া গুরু বলিলেন, “ইচ্ছাতে লজ্জিত হইবার কিছুই নাই। যে যুগে সকল ব্রাহ্মণ-সন্তানই সংস্কৃত জানিতেন, এটা যে সে যুগ নহে, তাহা আমি জানি। আর জানি বলিষ্ঠাই ব্রাহ্মণ! তাহার আগার বক্রবা বলিব। আর এক কথা, যে ভাব সকলে বুঝে না, সে ভাষার কোন কিছু বলা বিড়ম্বনা মাত্র এবং তাহাতে বলিবার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয় না। তাহা সকলে বুঝিতে না, তাহা বলিয়া লাভ কি ?

শিষ্য। আপনি যথার্থই বলিয়াছেন।

গুরু। তোমাকে এখন এখানে কিছুদিন অবশ্রুই থাকিতে হইবে।

শিষ্য। থাকিবার মানস লইয়াই আপনার নিকটে আসিরাছি।

গুরু। পূর্ব আনন্দের কথা, তবে এখানে গৃহী লোকের আচার্য্যের একান্তই অভাব। তরত তোমার পূর্বই অনুবিদ্য হইবে।

শিষ্য। সে কি কথা! আপনার প্রসাদ পাঠিব, তাহাতে অনুবিদ্যার কি থাকিতে পারে! পূর্বজন্মে কত ভাগ্য করিরাছি, তাই উপযু্যপরি আপনার প্রসাদ গ্রহণ ঘটবে।

গুরু। তুমি এখন বিশ্রাম কর। আমি এখন ছাত্রদিগকে পাঠ দিব। প্রত্যহ সন্ধ্যার পর তোমার সহিত যোগ সম্বন্ধে আলোচনা করিব। যম নিয়ম প্রভৃতি আটটি জানিলেই যোগ সম্বন্ধে তুমি সকল কথা জানিবে; কেন না, প্রসঙ্গক্রমে অনেক কথাই আসিয়া পড়িবে।

বলিয়া তত্ত্বভূষণ মহাশয় গাত্রোথান করিলেন।

প্রথম অধ্যায়

—•:○*§*○:•—

যম

গুরু। তোমাকে পূরে বলিয়াছি, অষ্টম যোগ। তাহা কি তোমার মনে আছে ?

শিষ্য। আচ্ছা, হ্যাঁ।

গুরু। দেগুলির নাম বল ?

শিষ্য। যম, নিয়ম, স্বাধায়, আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, ধারণা ও সমাধি।

গুরু। এখন আমাদের প্রথম আলোচ্য বিষয়—যম। ভগবান্ মনু বলেন, যম পাঁচ প্রকার। অহিংসা, সত্যবাক্য, ব্রহ্মচর্য্য, অকলহতা এবং অভেদ।

শিষ্য। এগুলির অর্থ বুঝাইয়া দিন।

গুরু। ইহা বুঝাইয়া দিবার পূর্বে যমসম্বন্ধে আর কোথায় কি বলা হইরাছে, তাহা জানিতে কি তোমার ইচ্ছা হয় না ?

শিষ্য। হয় বৈকি। আমি ত জানি না, আপনি বলুন।

গুরু। তবে ব্যস্ত হইও না। গুরুড়পুরাণের ১৩০ অধ্যায় আছে, যম পাঁচ প্রকার, কিন্তু মনুর সঙ্গে কিছু প্রভেদ তাহাতে দেখা যায়।

শিষ্য। কি প্রভেদ ?

গুরু । বলিতেছি । অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্যা এবং অপরিগ্রহ । ইহাতে নম্র-কথিত লক্ষণ^১ ছাড়া যেমন একটি নতুন কথা পাওয়া গেল—অপরিগ্রহ, তেমনি একটি কথা বাদ পড়িল, সেটি অককতা । বুঝিরাড ?

শিষ্য । আজ্ঞা, হ্যাঁ ।

গুরু । গুরুড়পুরাণের ১০৫ অধ্যায়ে আছে, যম দশবিধ । যথা, ব্রহ্মচর্যা, দয়া, ক্ষান্তি, ধ্যান, সত্যকথা, অককতা, অহিংসা, অস্তেয়, মাধুর্যা এবং দম ।

শিষ্য । তবেই ত খুব বড় গোল বাধিল । একই বিষয়ে একজন বলিলেন পাঁচ, আবার একস্থানে পাঁচই বলা হইল বটে, কিন্তু এই উভয় পাঁচে সম্পূর্ণ মিল নাই । আবার মন্ব বলিলেন, দশ । ইহার কোন্টা গ্রহণ করিব ?

গুরু । (ঈষৎ হাসিয়া) সকলগুলিই গ্রহণ করিবে ।

শিষ্য । সে কি কথা ! ইহা যে প্রলাপের মত ।

গুরু । আপাতদৃষ্টিতে তাহাই বোধ হয় বটে ; কিন্তু একটু প্রাণিধান করিলেই বুঝিতে পারিবে, ইহা প্রলাপ ত নয়ই ; অধিকন্তু এই নিয়মের বিশেষ প্রয়োজন আছে ।

শিষ্য । আমি বুঝিতে পারিতেছি না, আপনি বুঝাইয়া বলুন ।

গুরু । ইহাতে বিশেষ কিছু বুঝাইবার নাই । এক কথায় বলি, শোন । এই যে সম্মুখে বড় তালগাছটা রহিয়াছে, তুমি উহাতে উঠিতে পার ?

শিষ্য । (বিস্মিত হইয়া)-আজ্ঞে, না ।

গুরু । কেন ?

শিষ্য । কখন ওরূপ অভ্যাস করি নাই ।

গুরু । বেশ । আচ্ছা, ঐ পেরারাগাছে উঠিতে পার ?

শিষ্য । তা বোধ হয় পারি ।

গুরু । কেন পার ?

শিষ্য । ছোটগাছ, ওঠা তেমন শক্ত নহে ।

গুরু । ইহাও তেমনই জানিবে । তোমার শক্তি কম ও অভ্যাস নাই, তাই তুমি ভালগাছে উঠিতে পার না ; কিন্তু ছোট বলিয়া পেরারাগাছে উঠিতে পার ।—সেই রকম প্রথম পাঁচ প্রকার যমে অভ্যস্ত হইলে পরে ঐ দশ প্রকার যম আয়ত্ত করা কঠিন হইবে না অর্থাৎ যখন এই পাঁচ প্রকার যম অভ্যাস দ্বারা তুমি শক্তিশালিত করিবে, তখন ঐ দশ প্রকার যম অভ্যাস করা তোমার পক্ষে কঠিন হইবে না । বুঝিলে ?

শিষ্য । আজ্ঞা, ই্যা, বুঝিয়াছি । কিন্তু একটা কথা ?

গুরু । বল ।

শিষ্য । যদি কেহ দশ প্রকার যম আয়ত্ত করিতে না পারে, তবে কি তাহার যোগাভ্যাস হইবে না ?

গুরু । না, তাহা নহে । যে বাহার শক্তি অত্যন্তে নিয়ম-গুলি পালন করিলে সিদ্ধিলাভ করিবে ।

শিষ্য । অহিংসা প্রভৃতির অর্থগুলি এখন বলুন ।

গুরু । তাহা একে একে বলিতেছি, শ্রবণ কর । অহিংসা শব্দের অর্থ কারিক, মানসিক বা বাচিক অর্থাৎ মেহ, মন ও বাক্যের দ্বারা হিংসা না করা । এক কথায় বাহাতে কাহারও কোন অপকার না হয়, তাহাই পালন করা । মনকে এরূপভাবে প্রস্তুত করিতে হইবে যে, কিছুতেই তাহা যেন বিচলিত না হয় । অহিংসার পর সত্যবাক্য, সর্বদা সত্যকথা বলিবে এবং সত্য

ব্যবহার করিবে। কারণ, সত্যের তুল্য অন্য বস্তু নাই। যদিও বলিরাছেন, যদি পাল্লার একদিকে সহস্র অশ্বমেধ-ঘজ্ঞ রাখিয়া অপর দিকে সত্য দ্বারা পরিমাণ করা যায়, তাহা হইলে সত্যই বেশী হইয়া থাকে। সত্যই মহাবস্তু।

শিষ্য। ব্যবহারিক সত্য কিরূপ ?

গুরু। অর্থাৎ আমি বাহ্য নহি, তদ্রূপ প্রমাণ করিবার চেষ্টা। যেমন আমি বিনয়ী নই, অথচ বিনীতের ব্যবহার।

শিষ্য। বুকিরাছি, নিজের স্বরূপ গোপন করা।

গুরু। ঠিক বলিরাছ। তাঁটার পর অন্তের। তের শব্দের অর্থ চুরি করা ন+তের=অন্তের। অর্থাৎ চুরি না করা। যেদ্রুপ অবস্থাতেই পতিত হও না কেন, কিছুতেই কাহারও জিনিষ অপহরণ করিবে না।

শিষ্য। তবে যে তুলিরাছি, মনু বলিরাছেন, তিনদিন যদি অন্ন না খুটে ব্রাহ্মণ বাতীত অপর লোকের ধন অপহরণে দোষ নাই ?

গুরু। ঠিকই তুলিরাছ।

শিষ্য। কিন্তু আপনি বলিতেছেন, কোন অবস্থাতেই অপহরণ করিবে না, তাহা হইলে ত মনুর সহিত বিরোধ উপস্থিত হয়।

গুরু। না, বিরোধ হয় না; কেন না, মনুর সে বিধি গৃহীর পক্ষে, যোগীর পক্ষে নয়। আমরা বুধিবীর ভূলে অনেক বিধের গোপন করিরা কেলি। কোন প্রসঙ্গে কাহাদের জন্ত শাস্ত্যকারী কি নিয়ম গঠন করিরাছেন, তাহা অনুধাবন করিরা না দেখিরাই একটা কথার অর্থ সর্বত্র খাটাইতে বাই, ইহাতেই গোপন বাধে।

শিষ্য। ঠিক বটে। আমার এত কথা জানা ছিল না।

গুরু। সকলের সকল কথা জানা থাকে না; সেই জন্য

নিষেধ আছে, সকল বিষয় সম্পূর্ণরূপে অবগত না হইয়া কোন কথা কহিবে না।

শিষ্য। আমার চঞ্চলতা মার্জন করুন।

গুরু। না, না। তোমার কোন দোষ নাই। তুমি নিজাঙ্গ, তোমার প্রাণে কোন দোষই ঘটিতে পারে না।

শিষ্য। অন্তরের পর ব্রহ্মচর্যা। এইবার তাহাই বলুন।

গুরু। ব্রহ্মচর্যা সম্বন্ধে স্থানান্তরে বলিরাছি। এখানে অতি সংক্ষেপে বলিব। ব্রহ্মচর্যা পালন অর্থে বীৰ্য্যধারণ। মনীষীরা বহিরাছেন, ব্রহ্মচর্যা পালনেচ্ছু ব্যক্তিরা আট প্রকার স্নীসম্পর্ক পরিহার করিবে।

শিষ্য। সেট আটপ্রকার কি কি ?

গুরু। স্মরণ, কীর্তন, কেলি, প্রেক্ষণ, শুভভাষণ, সংকল্প, অধ্যবসায় এবং ক্রিয়ানিম্পত্তি।

শিষ্য। এগুলি ব্যাখ্যা করিয়া বুকাইয়া দিন।

গুরু। স্ত্রীলোকের কথা মনে মনে আলোচনা; তাহাদের সম্বন্ধে পরস্পর কথা কওয়া; স্ত্রীলোকের সহিত বেলামেশা করা; তাহাদের দিকে সকাশ দৃষ্টি নিক্ষেপ করা; স্ত্রীলোকের সহিত গোপনে আলাপ; তাহাদের সহিত মিলিত হইবার ইচ্ছা; সেই বিষয়ে চেষ্টা বা যত্ন এবং সহবাস। এই আট প্রকার ব্যাপার হইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারিলেই ব্রহ্মচর্যা পালন করা হয়। এই তোমাকে চারিটির কথা বলা হইল; মাত্র পঞ্চমটিই বাকি।

শিষ্য। পঞ্চম অপরিগ্রহ। ইহার তাৎপর্য্য ?

গুরু। কাহারও নিকট কিছু গ্রহণ না করা অর্থাৎ কিছুতেই কাহারও নিকট কিছু দান গ্রহণ করিবে না।

শিষ্য। যদি আমার কিছু না থাকে, তাহা হইলে কি করিব ?

না বলিয়া লইলে চূড়ি করা হইবে, আর বলিয়া লইলে প্রতিগ্রহ হইবে, তবে দাঁচিব কি করিয়া ?

গুরু । “অদৃষ্টার্থত্যাগদ্রব্য স্বীকারঃ পতিগ্রহঃ ।” অর্থাৎ যেখানে কেহ মঙ্গল-পূর্বক পরলোকের কল্যাণ-কামনার দান করে, তাহাই গ্রহণ করাকে প্রতিগ্রহ বলে । সুতরাং ভিক্ষাকে পরিগ্রহের মধ্যে না ফেলাও চলে । মূলতঃ এই কথা হইলেও যতদূর সম্ভব কাহারও নিকট কিছু না লওয়াই ভাল, কেন না, যোগ হইতেছে চিত্ত-বৃত্তিকে সংযত করা । ইহাতে যতখানি পারা যায়, স্বাবলম্বী হওয়া কর্তব্য । এই তোমাকে পুরুড়পুরাণের মতে পাঁচ প্রকার যমের কথা বলা হইল এবং মনুর মত চারি প্রকারের বলা হইল । মনু একটি কথা অধিক বলিয়াছেন । তাহা “অকঙ্কতা” । অকঙ্কতা অর্থে দণ্ডহীনতা, কিম্বা পাপশূন্যতা অর্থাৎ দাস্তিক কিম্বা পাপপরায়ণ হইবে না । সর্বদা পুণ্যাচার পালন করিবে ।

শিষ্য । পুরুড়পুরাণের ১০৫ অধ্যায়ে যে দশবিধ যমের কথা বলা হইয়াছে, তাহা এইবার বলুন ।

গুরু । বলি । তাহাতে বলা হইয়াছে, ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, কান্তি, ধ্যান, সত্যকথা, অকঙ্কতা, অহিংসা, অস্তেয়, মাধুর্য্য, এবং দম । ইহার মধ্যে ব্রহ্মচর্য্য, সত্যকথা, অকঙ্কতা, অহিংসা, অস্তেয়ের কথা পূর্বে বলা হইয়াছে । বাকি রহিল দয়া, কান্তি, ধ্যান, মাধুর্য্য ও দম—এই পাঁচটি ।

শিষ্য । একে একে এইগুলি বুঝাইয়া দিন ।

গুরু । শোন । দয়া অর্থে করুণা । তবে শাস্ত্রে ইহার তিন প্রকার নির্দেশ আছে ।

শিষ্য । সেইগুলি কি ?

গুরু। পদ্মপুরাণে বলা হইয়াছে, যত্নের সহিত পরহঃখ-নাশ করিবার আপনা হইতে যে ইচ্ছা হৃদয়ে উদয় হয়, তাহাই দয়া। সেই স্থানে আরও বলা হইয়াছে যে, সকল প্রাণীকে নিজের মত যে দেখে এবং লোককল্যাণের নিমিত্ত হৃদয়ের যে বৃত্তি, তাহাই দয়া। একথা মৎস্যপুরাণেও আছে, বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ, বুঝিয়াছি। তৃতীয়টি কি ?

গুরু। একাদশীতন্ত্রে আছে, অপর ব্যক্তিতে, বহুগুণে এবং শত্রুতে যে আপনার মত ব্যবহার, তাহাই দয়া। তাহা চাইলে বুঝ, দয়া কাহাকে বলে।

শিষ্য। এ ত বড় মহৎ কথা ! আমরা মুখে দয়া দয়া বলি ; কিন্তু দয়ার অর্থ যে কি ? তাহা ভাবিয়া দেখি না।

গুরু। এইবার ক্ষান্তির কথা। ক্ষান্তি অর্থে কমা। অবশ্য কমা বলিলেই ঠিক হইবে না ; কেন না, যাহাকে দমিত করা হয় না, তাহাকে আমরা সাধারণতঃ বলিয়া থাকি, “যাও, তোমাকে কমা করিলাম।” কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তাহাকে কি কমা বলে ? না, তাহা কমা নয়, একটা আত্মপ্রবঞ্চনা মাত্র ; কারণ, আমার শক্তি নাই যে তাহাকে দণ্ডদান করি, তাই বলি যে, কমা করিলাম।

শিষ্য। তবে কমা কি ?

গুরু। কমতা থাকিলেও অপকারীর অনিষ্ট না করা। ধ্যান অর্থে ব্রহ্মের চিন্তা।

শিষ্য। এইবার মাধুর্য্য কি বলুন।

গুরু। মধুর ব্যবহার অর্থাৎ প্রত্যেকের সহিত এরূপ ব্যবহার করিতে হইবে, যাহাতে কেহ মনে হঃখবোধ না করে।

শিষ্য । দম অর্থে কি বুঝিব ?

গুরু । তপঃক্লেশসহিষ্ণুতা ।

শিষ্য । ঠিক বুঝিতে পারিলাম না ।

গুরু । তপস্তা করিতে হইলেই ক্লেশ অবশ্যস্তাবী । সেই ক্লেশকে অজ্ঞানবদনে সহ্য করার নাম দম ।

শিষ্য । তাহা কিরূপে হইবে ?

গুরু । বাহ্যেন্দ্রিয় সকলকে নিগ্রহ অর্থাৎ সংবৃত্ত করা, একথা বেদান্তসারে আছে । আবার কেহ কেহ বলেন, বিষয় হইতে যাহার মন দূরে গিয়াছে, তাহার সেই মনকে টানিয়া তে যে কোন কার্যে বিনিয়োগ করা । এক কথার অনাসক্ত হইয়া কর্মসম্পাদন করাকেই দম বলা যাইতে পারে । যোগাভ্যাসের প্রথম স্তর যম । এই যম যখন আরম্ভ হইবে, তখন দ্বিতীয় স্তর নিরম পালন করিতে হইবে । এক একটি সোপান অতিক্রম করিয়া যেমন দ্বিতলে উঠিতে হয়, সেইরূপ অষ্টাঙ্গ যোগের এক একটি স্তর অতিক্রম করতঃ যোগের শেষ অবস্থা সমাধিতে উন্নীত হইতে হয় । এই তোমাকে আমি যমের কথা বলিলাম । আগামী কল্য নিরমের কথা বলিব ।

দ্বিতীয় অধ্যায়

নিয়ম ও আশ্রাম

শিষ্য । আপনি আজ নিয়মের কথা বলিবেন বলিয়াছেন ।

গুরু । হ্যাঁ, বলিব নিয়ম দশ প্রকার ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । তপঃ, সচোব, আস্তিকা, দান, দেবপূজা, নিকাস্তব্ধবণ, স্ত্রী, যতি, জপ ও আহতি । এইগুলি পালনের নাম নিয়ম ।

শিষ্য । এইগুলি বুঝাইয়া বলুন ।

গুরু । বলিতেছি । তপঃ অর্থাৎ তপস্কা ।

শিষ্য । তপস্কা কাহাকে বলে ।

গুরু । শাস্ত্রসম্মত দৈহিক ক্লেশজনক যে কষ্ট, তাহাকেই তপস্কা বলা হয় । তপস্কা আবার তিন প্রকার ।

শিষ্য । তাহা কি কি ?

গুরু । শারীর, বাচিক এবং মানস ।

শিষ্য । শারীর তপঃ কাহাকে বলে ?

গুরু । দেবতা, ব্রাহ্মণ, গুরু ও প্রাজ্ঞগণের পূজা, শৌচাচার, জত্যকখন, ব্রহ্মচর্য্য এবং অহিংসা—এই সকল শারীর তপঃ ।

শিষ্য । বাচিক তপঃ কি ?

গুরু । কাহাকেও অহিতকর বাক্য না বলা, সত্য ও প্রিয়বাক্য বলা এবং নিষ্ঠ বেদবিহিত অধ্যয়ন ।

শিষ্য। মানসিক তপস্যা কি ?

গুরু। মনের আশ্লাদজনক কার্যসম্পাদন, মোহতা, দোষাত্মক আত্মনিগ্রহ এবং ভাবসংকলিত, ইহাকেই মানসিক তপস্যা বলে। ইহারও আবার প্রকারভেদ আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। সাত্বিক, রাজসিক ও তামসিক।

শিষ্য। সাত্বিক তপস্যা কাকে বলে ?

গুরু। পরম শ্রদ্ধার সহিত ফলকাজ্ঞাশূন্য হইয়া যে তপস্যা আচরণ করা হয়, তাহাকে সাত্বিক তপস্যা বলে।

শিষ্য। রাজসিক কি ?

গুরু। দম্ভের সঞ্চিত সংকার মান পূজার্থ যে তপস্যা, তাহা রাজসিক এবং অপরের অনিষ্টসাধনের উদ্দেশ্যে ও মৃত্যুপ্রযুক্ত অকারণ আত্মপীড়া উৎপাদন পূর্বক তপস্যার নাম তামসিক।

শিষ্য। তপস্যার পর সন্তোষ। সেই সন্তোষ কাকে বলে ?

গুরু। সর্বদা সন্তুষ্ট থাকি অর্থাৎ যখন যে অবস্থাই উপস্থিত হউক না কেন, তাহাতে দংশিত না হওয়া। কেন না, সন্তোষ না থাকিলে কেহই সুখী হইতে পারে না। যদি তোমাকে রাজা করা যায়, তবে তুমি সম্রাট হইতে চাহিবে, সম্রাট করিলে ইন্দ্র হইতে চাহিবে—এইভাবে পর পর আকাঙ্ক্ষা বাড়িয়াই চলিবে। আর যদি তুমি সন্তুষ্ট থাক, তবে তোমার অভাব আসিতেই পারে না, আর অভাব না থাকারই নাম সুখ। সুতরাং সন্তোষলাভ করা একান্ত আবশ্যক, তার পর আন্তিক্য।

শিষ্য। আন্তিক্য অর্থে কি বুঝিব ?

গুরু। যাহারা ঈশ্বর ও বেদে বিশ্বাসবান, তাহারাষ্ট আন্তিক।

সেই বুদ্ধি থাকার নাম আস্তিক্য। ইহাযে বিশ্বাস ভিন্ন জগতে কোন কিছুই সংসামিত হয় নাই, তাই এখানে আস্তিকতার কথা বলা হইয়াছে।

শিষ্য। আস্তিকোর পর দান। দানের অর্থ খুবট সহজ। কিন্তু যাহার ধন নাই, সে দান করিবে কিরূপে?

গুরু। তুমি দানের অর্থ বুঝিতে পার নাই। ধনদান অবশ্য দানেরই পর্যায়ভুক্ত; কিন্তু ধনদান ব্যতীত আরও জগতে এমন কিছু দান করিবার আছে, যাহার কাছে ধন অতি তুচ্ছ।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। জ্ঞান ও বিজ্ঞাদান। এ দানের তুলনা নাই। তদ্ব্যতীত অভয়দান, আশ্রয়দান প্রভৃতিও কম বস্তু নয়। অবশ্য সাধারণ বিষয়ী লোক দান অর্থে ধনদানই বুঝিয়া থাকেন; কিন্তু মনীষীরা দান অর্থে জ্ঞান ও বিজ্ঞাদানই বুঝিয়া থাকেন।

শিষ্য। আজ্ঞে, আমরা মূঢ়, তাই ঐরূপই বুঝিয়া থাকি।

গুরু। না, না। তোমার ইহাতে লজ্জিত হইবার কিছুই নাই। দেশের আবহাওয়া বর্তমানে যেরূপ হইয়াছে, পারিপার্শ্বিক অবস্থা যেরূপ দাঁড়াইয়াছে, তাহাতে এরূপ ভাবা অস্বাভাবিক মনে হয় না। থাক, তাহার পর দেবপূজা। আশা করি, দেবপূজার অর্থ বুঝাইয়া দিতে হইবে না।

শিষ্য। আজ্ঞে, তাহাই ত মনে হয়। তবে আমাদের জ্ঞান নাই, তাই শঙ্কা হয়।

গুরু। দেবপূজার অর্থ কোন ব্যাখ্যা করিবার প্রয়োজন নাই। কুলক্রমাগত দেবতার পূজা এখানে বুঝিতে হইবে এবং তৎসহ যতদূর সম্ভব অন্ত্যস্ত দেবদেবীর পূজা। দেবপূজার পর সিদ্ধান্ত-প্রবণ।

শিষ্য। সিদ্ধান্ত-শ্রবণের অর্থ বুঝিলাম না।

গুরু। শাস্ত্রের আলোচনার দ্বারা জ্ঞানিগণ যে সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন, তাহাই শ্রবণ।

শিষ্য। ইহার কি বিশেষ প্রয়োজন আছে?

গুরু। আছে বৈকি। কেহ নিখিল শাস্ত্র অধ্যয়ন করিতে পারে না, বা পারা সম্ভবও নহে; কিন্তু চেষ্টা করিলে সিদ্ধান্ত কথা শুনিয়া তদনুসারে কার্য্য করিতে পারে, তাই সিদ্ধান্ত-শ্রবণের কথা। বুঝিরাছ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হ্যাঁ, বুঝিরাছি। তাহার পর হ্রী। হ্রী অর্থে কি বুঝিব?

গুরু। হ্রী মানে লজ্জা। লজ্জাই মানুষের ভূষণ। লজ্জাহীন মানুষ পশুর তুল্য, লজ্জাই মানুষকে মনুষ্যত্বে প্রতিষ্ঠিত করে, তাই লজ্জার কথা এখানে বলা হইয়াছে।

শিষ্য। মতি কাহাকে বলে?

গুরু। মতি শব্দে বুদ্ধি। অমূলীন ব্যতীত অন্ত্যাক্ষ বস্তুর দ্বারা বুদ্ধিরও বিকাশ হয় না; তাই এখানে মতির কথা বলা হইয়াছে। তাহার পর জপ।

শিষ্য। জপ কাহাকে বলে?

গুরু। বলিতেছি। এই জপের কথা কিছু বিস্তৃতভাবেই বলিতে হইবে; কেন না, জপই যোগের একটি প্রধান বস্তু। ডান হাতের অনুলীতে সংখ্যা রাখিয়া ভগবানের নাম করাকেই জপ বলা যায়। বিধিপূর্বক মন্ত্র উচ্চারণের নামই জপ।

শিষ্য। এই বিধি কি?

গুরু। বলিতেছি, শ্রবণ কর। নির্জন স্থানে তত্ক্ষণাত্ হই

মনে মনে মন্তোচ্চারণ করিতে হইবে ; দক্ষিণ হস্তের অনুলীপক-
মধ্যে অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা জপ করিবে এবং বামহস্তে সংখ্যা রাখিবে ।

শিষ্য । দক্ষিণ হস্তেও যে পক্ষ আছে, বামহস্তেও তাহাই ।
কিন্তু তাহাতে আর কত সংখ্যা রাখা সম্ভব ? এক শতের অধিক
নহে । যেখানে বেশী সংখ্যা রাখিবার আশ্রয় হইবে, সেখানে উপায় কি ?

গুরু । উপায় আছে বৈ কি । সেখানে একশত জপ হইলেই
শত সংখ্যার কোন নিদর্শন রাখিলেই তাহা নির্ণয় করা যাইবে ।
সেই নিদর্শনের প্রত্যেকটিতে শত-সংখ্যক জপের প্রমাণ পাওয়া
যাইবে এবং মোট সংখ্যার পরিমাণও বুঝা যাইবে ।

শিষ্য । এই নিদর্শন কি যে কোন বস্তুতেই হইতে পারিবে,
না, তাহার কোন বিধি আছে ?

গুরু । যে কোন বস্তুর দ্বারা হইবে না এবং বস্তুর তারতম্য
কালের তারতম্যও ঘটিয়া থাকে ।

শিষ্য । কোন বস্তুর দ্বারা নিদর্শন রাখিবে ?

গুরু । মুক্তা, প্রবাল, রুদ্রাক্ষ ও ক্ষটিক দ্বারা নিদর্শন রাখিবে ।
আবার যদি সোণা, রত্ন, মণি দ্বারা সংখ্যা রাখা যায়, তবে শতগুণ
এবং ভদ্রাক্ষ বা রুদ্রাক্ষ দ্বারা সংখ্যা রাখিলে অমৃতগুণ দললাভ
ঘটিয়া থাকে ।

শিষ্য । মন্তোচ্চারণের বিধি কি ?

গুরু । বিষয়বাসনা মন হইতে দূরে পরিহার করিয়া মন্ত্রে
একাগ্রচিত্ত হইতে হইবে এবং অত্যন্ত দ্রুত কিম্বা অত্যন্ত ধীরে
মন্তোচ্চারণ করিবে না । মুক্তার মালার মত এক একটি মন্ত্র
উচ্চারণ করিবে । জপ আবার তিন প্রকার ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । বাচিক বা অক্ষরাবৃত্তি, মানস ও উপাংগ ।

শিষ্য । এই তিনটি বুঝাইয়া দিন ।

গুরু । সাধারণভাবে জপ করার নাম অক্ষরাবৃত্তি বা বাচিক জপ বলা হয় । বর্ণ, স্বর ও পদের অর্থ বুদ্ধি দ্বারা গ্রহণ করতঃ যে জপ, তাকে মানস বলে এবং দেবগতচিত্ত হইয়া জিহ্বা ও ওষ্ঠ দ্বারা অল্পমাত্র প্রবণযোগ্য মন্ত্র উচ্চারণ করতঃ যে জপ, তাকে উপাংগ জপ বলে । আবার মাত্র জিহ্বা দ্বারা মন্ত্রোচ্চারণ পূর্বক জপকে জিহ্বাজপ বলে । এই সকল জপানুসারে কলেরও তারতম্য ঘটিয়া থাকে ! জপের সময় কতকগুলি বিষয় পরিহার করাই নিয়ম ।

শিষ্য । কি কি পরিহার করিতে হইবে ?

গুরু । মৃত ও মলত্যাগের যদি আশঙ্কা থাকে, তবে তখন জপ করিতে বসিবে না । একরূপ অবস্থায় জপ করিলে জপের ফললাভ হয় না । জপের সময় মাংস কাপড় পরিয়া থাকিবে না, কেশেও যেন ধূলি প্রভৃতি না থাকে, এবং মুখেও দুর্গন্ধ না থাকে । একরূপ অবস্থায় জপও করিলে দেবতা প্রসন্ন হওয়া দূরে থাকুক, তিনি বিরূপ হইয়া থাকেন । আরও, জপের সময় আলস্য, হাঁহঁতোলা, নিদ্রা, হাঁচি, খুঁড়ফেলা, নিম্নাঙ্গস্পর্শ এবং ক্রোধ ত্যাগ করিবে ।

শিষ্য । আপনি পূর্বে বলিয়াছেন, দক্ষিণহস্তের পর্ক জপ করিতে হইবে । ইহা কি প্রকার তাহা বুঝাইয়া বলুন ।

গুরু । বলিতেছি । তাহার পূর্ক তুমি বল, প্রত্যেক অঙ্গুলীতে কয়টি করিয়া পর্ক আছে ?

শিষ্য । প্রত্যেক অঙ্গুলীতে তিনটি করিয়া মোট বারটি পর্ক আছে ।

গুরু । বেশ । তবে তখন, অনামিকার মধ্যপর্ক হইতে জপ

আরম্ভ করিয়া ক্রমশঃ কনিষ্ঠার মূল হইতে উপর দিকে উঠিয়া প্রত্যেক অঙ্গুলীর সর্বোচ্চ পর্ব দিয়া একেবারে তর্জনির মূলে গিয়া জপ শেষ হইবে। ইহাতে মধ্যমাঙ্গুলীর দুই পর্ব বাদ পড়িল। ১২ চুঙিতে দুটো বাদ দিলে ১০ থাকে, সুতরাং এই নিয়মে প্রত্যেকবার দশ সংখ্যক জপ হইল। এই যে জপের নিয়ম বলা হইল, ইহা দেববিষয়ে জানিবে। শক্তিবিষয়ে পৃথক নিয়ম।

শিষ্য। শক্তিবিষয়ে কি নিয়ম?

গুরু। ইহাতেও অনামিকার মধ্যপর্ব চুঙিতে জপ আরম্ভ করিয়া পূর্ববৎ কনিষ্ঠার মূল দিয়া অঙ্গুষ্ঠকে লইয়া যাইয়া মধ্যমা হইতে নিয়মোশ আসিবে এবং তর্জনির মূলদেশে গিয়া শেষ হইবে। দেববিষয়ে যেমন মধ্যমার দুই পর্ব বাদ পড়ে, শক্তিবিষয়ে সেইরূপ তর্জনির উচ্চ ও মধ্যপর্ব বাদ পড়িবে, এইমাত্র প্রভেদ। আবার শ্রীবিদ্যা-বিষয়েও কিছু প্রভেদ আছে।

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। শ্রীবিদ্যাবিষয়ে মধ্যমার মূলদেশ চুঙিতে জপ আরম্ভ করিয়া অনামিকার মূল হইয়া কনিষ্ঠার মূল হইতে ক্রমশঃ উর্ধ্বে উঠিয়া তর্জনির মূলদেশ পর্য্যন্ত আসিতে হইবে। ইহা দ্বারা অনামিকার ও মধ্যমার মধ্যপূর্বদ্বয় ত্যক্ত হইল। কোন কোন দেবী-বিষয়ে কিছু কিছু প্রভেদ আছে। যে যে বিষয়ে যে যে পর্ব বাদ পড়িল উত্থাকে মেরু বলে, মেরুদেশে জপ নিষিদ্ধ। জপকালে আরও কতকগুলি নিয়ম আছে।

শিষ্য। সে সব নিয়ম কি?

গুরু। অঙ্গুলী ফাঁক ফাঁক রাখিবে না এবং সকল অঙ্গুলীক অগ্রভাগ কিছু থাকাইয়া রাখিবে। অঙ্গুলী ফাঁক করিয়া রাখিলে

সেই ফাঁক দিয়া জপ গলিয়া পড়ে, তাই উহাতে কল হর না।
অঙ্গুলের রেখার উপরও জপ করিবে না, করিলে সে জপ নিষ্ফল
হয়। গণনার বিধি উল্লঙ্ঘন করিয়া সে জপ করে, তাহার সেই
জপ ব্রাহ্মসরা গ্রহণ করে। হৃদয়ে হস্ত রাখিয়া এবং অঙ্গুলীগুলি
বাঁকাইয়া কাপড় দ্বারা উভয় হস্ত ঢাকিয়া জপ করিবে।

শিষ্য। আপনি জপসংখ্যা রাখিবার জন্ত যে সকল বস্তুর
নির্দেশ করিয়াছেন, তাহা ত সকলের পক্ষে সংগ্রহ করা সম্ভব
নয়। তাহারা কি করিবে? তাহারা কি জপ করিবে না।

গুরু। তাও কি হয়! শাস্ত্রকার এত নির্ভর্য নয়। তাহারও
বিধি আছে।

শিষ্য। তাহাও বলুন।

গুরু। লাক্ষা, কুম্বীদ, সিন্দূর, গোময় এবং করীষক—এই
সকল দ্রব্য দ্বারা শুটিকা তৈয়ার করিয়া তাহার দ্বারা জপসংখ্যা
রাখিবে। চাল, ধান, চন্দন বা মাটি—এ সকলের দ্বারা জপ-
সংখ্যা রাখিবে না। তবে মটর প্রভৃতির দ্বারা রাখিতে পার।
জপের অশেষগুণ। জপনিষ্ঠ ব্যক্তি নিম্নলিখিত বস্তুর কল লাভ করে ;
জপের দ্বারা দেবতা তুষ্ট হন এবং সকল কামনা সিদ্ধ করেন,
এমন কি জপের দ্বারা মুক্তি পর্যন্ত লাভ হইয়া থাকে। জপনিষ্ঠ
ব্যক্তির নিকট ষক্ষ, রক্ষ, পিশাচ, গ্রহগণ এবং ভীষণ সর্পগণও
ভয়ে অগ্রসর হইতে সঙ্কুচিত হয়। এই জন্তই জপের এত প্রশংসা।
এই তোমাকে জপের কথা মোটামুটি বলিলাম। জপ সম্বন্ধে
আরও অনেক কথা আছে বটে, তবে এখানে তাহা আলোচ্য
নহে। এইবার আহুতির কথা বলিলেই দশবিধ নিয়মের কথা
সম্পূর্ণরূপে বলা হইবে।

শিষ্য । আহুতি কাকে বলে ?

গুরু । দেবতার উদ্দেশ্যে যজ্ঞোচ্চারণ পূর্বক—বিধিপূর্বক স্থাপিত অগ্নিতে যুতনিক্ষেপ করাকে আহুতি বলে। ইহাকেই হোম বলে। এই তোমাকে দশবিধ নিয়মের কথা বলিলাম। অষ্টাঙ্গ যোগের দুইটি অঙ্গ বলা হইল। তৃতীয় অঙ্গ স্বাধ্যায়।

শিষ্য । স্বাধ্যায় কাকে বলে ?

গুরু । নিজ নিজ বেদানুযায়ী অধ্যয়ন। অর্থাৎ যে ব্যক্তি যে বেদের যে শাখার অন্তর্গত, তাহার পক্ষে সেই শাখা অধ্যয়ন। ইহাকেই স্বাধ্যায় বলে। তাহা হইলে তোমাকে যম, নিয়ম ও স্বাধ্যায় বলা হইল। এইবার আসনের কথা বলব। আজ এই পর্যন্ত আগামী কলা আসনের কথা। আসনের কথা কিছু বিস্তৃতভাবেই বলা হইবে। কেন না, আসন যোগের একটি বিশিষ্ট অঙ্গ।

তৃতীয় অধ্যায়

—••—••—

আসন

শিষ্য : আজ আপনি আসনের কথা বলিলেন বলিয়াছেন ।

গুরু : হ্যাঁ, আমার তাহা স্মরণ আছে । তাহা ছাড়া অষ্টাঙ্গ যোগের কথা বলিতে হইলে আসনের কথা আপনা হইতেই আসিয়া পড়ে । আসন বহুবিধ । ‘শিবসংহিতার’ মতে আসন অসংখ্য, তাহার মধ্যে ৮৪টি প্রধান ; আবার ঐ ৮৪টির মধ্যে ৪টি সর্বপ্রধান ।

শিষ্য : ঐ চারিটি কি কি ।

গুরু : বলিতেছি । কিন্তু এতদ্ব্যতীত ‘ঘেরণ্ড-সংহিতার’ আসনের কথা অন্তরূপ আছে ।

শিষ্য : “ঘেরণ্ড-সংহিতা” কি বলিতেছেন ?

গুরু : “ঘেরণ্ড-সংহিতা” বলিতেছেন, আসন জগতের প্রাণীর জুলা অর্থাৎ জগতে যত প্রকার প্রাণী আছে, আসনও তত প্রকার, তাহার মধ্যে ৮০টির কথাই শ্রীমদাশ্বিন বলিয়া গিয়াছেন, কিন্তু মণ্ড্যালোকে ৩২টি আসনই কল্যাণকরক । অর্থাৎ যোগসিদ্ধির পক্ষে এই ৩২টি আসনই প্রশস্ত । আমি তোমাকে ঐ সকল আসনের কথাই বলিব ।

শিষ্য : ঐ সকল আসনের নাম কি কি ।

গুরু : সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্‌তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তি-

কাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুৰাসন, যুত্তাসন, গুপ্তাসন, মৎস্তাসন মৎস্তেক্রাসন, গোরক্ষাসন, পশ্চিমোত্তাসন, উৎকটাসন, সৰ্কটাসন, ময়ূরাসন, কুকুটাসন, কৃষ্ণকাসন, উত্তান-কৃষ্ণকাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বৃক্ষাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভৃঙ্গাসন ও যোগাসন। এই ৩২টি আসনই যোগসিদ্ধির পক্ষে প্রশস্ত।

শিষ্য। এই সকল আসন কিরূপে হয় ?

গুরু। আমি একে একে বলিতেছি, তুমি শ্রবণ কর; কিন্তু এই স্থানে একটি কথা তোমাকে জানাইয়া রাখা উচিত।

শিষ্য। আজ্ঞা করুন।

গুরু। আমি আসনের কথা বলিব; কিন্তু তাহা শুনিয়াই যে তুমি নিজে নিজে ঐ সকল করিতে পারিবে, এমন মনে করিও না।

শিষ্য। তবে কি করিতে হইবে ?

গুরু। গুরুর নিকট উপদেশ লইতে হইবে।

শিষ্য। সে কিরূপ ?

গুরু। গুরুর নিকট উপস্থিত থাকিয়া তাঁহার নির্দেশ মত ঐ সকল আসন করিতে হইবে। যাহাকে বলে হাতে-কলমে শিক্ষা, আর তোমাদের ইংরাজী ভাষায় যাহাকে বলে, “প্র্যাক্টি-ক্যাল্ নলেজ” তাহাই অর্জন করিতে হইবে।

শিষ্য। তবে এ সকল শুনিয়া লাভ কি।

গুরু। লাভ আর কিছুই নহে; ইহা মাত্র দিগ্‌দর্শন, অর্থাৎ এই সকল শুনিয়া ঐ বিষয়ে মোটামুটি একটা ধারণা জন্মিবে এবং ঐ ধারণার বশে ঐ সকল বিষয়ে আগ্রহ, আর আগ্রহ না হইলে কোন কার্যই করা সম্ভব হয় না, বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আচ্ছা, ইয়া, বলিয়াছি। তবে যোগ-সম্বন্ধে 'আপনি' বাহা বলিতেছেন, তাহা সকলই তা শিক্ষাসাপেক্ষ ?

গুরু। ঠিক বলিয়াছি। বাহা কিছু এ সম্বন্ধে বলা হইতেছে, সেই সকলেই গুরুর নিকট শিক্ষা করিতে হইবে। পূর্বেই বলিয়াছি, ইহা নিগূঢ়দর্শন যাত্রা।

শিষ্য। এইবার আসনগুলির কথা আমাকে বলুন।

গুরু। আমি পর পর সকল আসনের কথাই বলিব, তুমি মন দিয়া শ্রবণ কর। যদি তোমার কোথাও সন্দেহ হয়, আমাকে তাহা বলিবে, আমি যথাস্থান তোমাকে তাহা বুঝাইতে প্রয়াস পাইব।

শিষ্য। প্রথমে সিদ্ধাসন, এই সিদ্ধাসনের কথাই বলুন।

গুরু। বলি; কিন্তু তৎপূর্বে আর একটি কথা বলা আবশ্যক।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। কাহারও কাহারও মতে স্বত্বিকাসন প্রথমেই অভ্যাস করা উচিত; কেন না, উহা সুখদায়ক ও কল্যাণ-কারক। তাই তাহার প্রথমেই স্বত্বিকাসনের কথা বলেন।

শিষ্য। এইখানে একটা কথা জিজ্ঞাসা করি।

গুরু। বল।

শিষ্য। আসনের উদ্দেশ্য কি ?

গুরু। যাহাতে মনের চাঞ্চল্য বা উদ্বেগ না ঘটে, ইহাই আসনের মোটামুটি উদ্দেশ্য; আর এই জন্যই আসন যোগের বিশেষ উপযোগী ও উপকারী।

শিষ্য। ইহা শিক্ষা করিতে কি বিশেষ প্রয়াস স্বীকার করিতে হয় ?

গুরু। হয় বৈকি।

শিষ্য। ইহা কিরূপে অভ্যাস করিতে হয় ?

গুরু । অত্যন্ত সতর্কভাবে এবং সহিকুতা অবলম্বন না করিলে ইহা শিক্ষা করা যায় না । এই আসনে সিদ্ধ হইতে পারিলে নিখিল সিদ্ধি সাধকের করায়ত্ত হয় ।

শিষ্য । কখন বুঝিব যে আসন সিদ্ধ হইয়াছে ?

গুরু । যখন দেখিবে যে, দেহ কম্পিত হইতেছে না ; শরীরে কোনরূপ ক্রোশাত্তব হইতেছে না বা মানসিক কোনরূপ চাক্ষুষ্য নাই, তখনই বুঝিবে যে, আসন সিদ্ধ হইয়াছে ।

শিষ্য । এখন বুঝিয়াছি ।

সিদ্ধাসন

গুরু । এইবার প্রথম আসন সিদ্ধাসন, তাহাই বলিতেছি, শ্রবণ কর । স্বীয় গুল্ফ (গোড়ালী) দ্বারা নিজের বোনিষ্টান চাপিয়া ধরিয়া অপর গুল্ফ দ্বারা নিজের উপর রাখিয়া চিবুকদেশ ক্রুরের উপর রাখা করিবে । তাহার পর স্থির এবং সোজা হইয়া বসিয়া একদৃষ্টিতে দুই ক্রুর মধ্যদেশ দেখিতে থাকিবে । এইরূপ ভাবে বসার নাম সিদ্ধাসন । যিনি এইভাবে উপবেশন করিতে সমর্থ হন, তিনি যোগের অধিকার লাভ করিয়া থাকেন । এই সিদ্ধাসন অন্য প্রকারেও হইতে পারে ।

শিষ্য । সে কিরূপ ?

গুরু । যে কোন পারের মূলদেশ দ্বারা বহুসহকারে বোনিষ্টান পীড়ন করিবে এবং উপহের উপর অপর পদ রাখিয়া উর্দ্ধনেত্র হইবে । তৎপরে স্থিরদৃষ্টি হইয়া ক্রুরের মধ্যদেশ দেখিতে থাকিবে । এই আসনের সময় কতকগুলি নিয়ম পালন করিতে হয় ।

শিষ্য । সেগুলি কি ?

গুরু । এই সময়ে চিত্তকে নিরুদ্ধেগ করিবে, সংযতেশ্বর

হইবে এবং দেহ ক্ষুদ্রভাবে সংস্থাপন করিবে। যে সকল সাধক স্বরাজ্য সাধন করেন, তাঁহাদের পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা একান্ত প্রয়োজন। তন্ত্রশাস্ত্র বলেন, পৃথিবীতে ইহার তুল্য আসন আর নাই। ইহার কল্যাণে অতি সহজেই সংসারসাগর উত্তীর্ণ হইয়া উত্তম গতিলাভ হইয়া থাকে।

পদ্মাসন

শিষ্য। এইবার পদ্মাসনের কথা বলুন।

গুরু। নিজের দক্ষিণ পদ বাম উরুর উপর রাখিবে, তাহার পর বামপদ দক্ষিণ উরুর উপর রাখিরা দুই হস্ত পৃষ্ঠের উপর দিয়া লইয়া গিয়া দুই পার্শ্বের বক্ষাস্থলী স্পৃশ্যরূপে ধরিবে। তৎপরে চিবুক বুকের উপর রাখিরা নাসিকার অগ্রভাগ দেখিতে থাকিবে। ইহারই নাম পদ্মাসন।

শিষ্য। এই আসন অভ্যাসের উপকারিতা কি?

গুরু। যে ব্যক্তি এই আসন অভ্যাস করিতে পারেন, তাহার দেহ হইতে সকল প্রকার ব্যাধি দূর হইয়া যায়। কাহারও কাহারও মতে এই আসনই সর্বশ্রেষ্ঠ। কাহারও কাহারও মতে এই আসনের আরও অল্প গুণ আছে।

শিষ্য। কি গুণ আছে, তাহা আমাকে বলুন।

গুরু। বলি। তাঁহারা বলেন, যাহারা যোগী নহেন, তাঁহাদের এই আসনে অধিকার নাই। যিনি এই আসন অভ্যাস করিতে সমর্থ হন, তাঁহার প্রাণবায়ু নাড়ীরক্কে ঠিকমত প্রসারিত হইয়া থাকে। তদ্ব্যতীত প্রাণায়ামের সময় বায়ু শরীরের সকল স্থানে পূর্ণরূপে প্রবেশ করিবে এবং ইহার অভ্যাসের ফলে প্রাণ ও আপনাবায়ুর রেচন ও পুরণে সর্ববন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে।

ভদ্রাসন

গুরু। এইবার ভদ্রাসনের কথা বলি শুন। দুই পায়ের দুই গোড়ালী কোষের নিম্নভাগে বিপরিত ক্রমে বিস্তার করিবে, তাহার পর পৃষ্ঠদেশ দিয়া দুই হাত প্রসারণ করিয়া দুই পদের দুই বুকাঙ্গুলী দ্বারা জালকর বন্ধ করিবে, তৎপরে নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবে। ইহা ভদ্রাসন নামে কথিত।

শিষ্য। আপনি যে জালকর বন্ধের কথা বলিলেন, উহা কি প্রকার।

গুরু। গলাতে যে সকল শিরা আছে, সেই সকল বন্ধন করিয়া হৃদয়দেশে চিবুক রক্ষা করিলেই জালকর বন্ধ হয়।

শিষ্য। এই আসনের কোন গুণ আছে কি?

গুরু। অবশ্যই আছে। যে ব্যক্তি এই আসনে সিক্ত হয়, তাহার নিখিল রোগ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

মুক্তাসন

গুরু। অতঃপর মুক্তাসন।

শিষ্য। মুক্তাসনের উপযোগীতা কি?

গুরু। এই আসন সাধকবর্গকে অতি সহজ সিদ্ধি দান করে।

শিষ্য। এই আসনের প্রকার কি, তাহা বলুন।

গুরু। পায়ুন্মূলে বাম পদের গোড়ালী বিস্তৃত করিতে হইবে, তাহার পর তদুপরি দক্ষিণ পদের গুল্ফ বিস্তৃত করিয়া মস্তক এবং শ্রীবা সমভাবে রাখিয়া দেহকে সরলভাবে স্থির রাখিয়া উপবেশন করিলেই মুক্তাসন হইল।

বজ্রাসন

গুরু। এবার বজ্রাসনের কথা বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু । প্রথমতঃ স্বীয় জজ্ঞা দুইটিকে বজ্রাকৃতি করিতে হইবে; তদনন্তর গুরুদেশের উভয় পার্শ্বে পদ দুইটি মিলিত করিতে হইবে । তাহা হইলেই বজ্রাসন হইল ।

শিষ্য । ইহার প্রয়োজনীয়তা কি ?

গুরু । এই আসন যোগীগণের পক্ষে সিদ্ধিদায়ক ।

স্বস্তিকাসন

গুরু । এইবার স্বস্তিকাসনের কথা বিবৃত করিব । তুমি অবহিত হইয়া শ্রবণ কর ।

শিষ্য । আমি আপনার কথা বিশেষ মনোযোগ দিয়াই শ্রবণ করিতেছি ।

গুরু । শুধু শ্রবণ করিলেই চলিবে না, মনে মনে একটা ধারণাও করিতে হইবে ।

শিষ্য । আমি যথাস্থান ধারণা করিতেও যত্ন লইতেছি ।

গুরু । উভয় কান্য এবং উরুদ্বয়ের মধ্যভাগে উভয় 'পদভঙ্গ' বিদ্রুত করতঃ ত্রিকোণাকৃতি আসন বন্ধ করিয়া সরলভাবে 'উপবেশন' করিতে হইবে, তাহা হইলেই স্বস্তিকাসন হইল ।

শিষ্য । আমি শুনিয়াছিলাম, স্বস্তিকাসনের প্রকারভেদ আছে, তাহা কি ঠিক ?

গুরু । তুমি ঠিকই শুনিয়াছ । ভ্রাতৃত্বের স্বস্তিকাসনের কথা অন্তরূপে বিবৃত আছে ।

শিষ্য । তাহা কি, জানিবার জন্য আমার কৌতূহল হইতেছে ।

গুরু । তাহাও তোমাকে বলিতেছি, শ্রবণ কর । কান্য এবং উরুর অন্তর্দেশে পদদ্বয় সুষ্পষ্টভাবে স্থাপন করিতে হইবে এবং সরলভাবে মুখে উপবেশন করিলেই স্বস্তিকাসন হইল ।

শিষ্য। এই আসনের ফল কি ?

গুরু। যে সাধক এই আসনে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনি নিখিল রোগ হইতে অস্বাস্থ্য লাভ করেন এবং অতি সত্বর তিনি প্রাণায়ামে সিদ্ধিলাভ করেন। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে এই আসন বিশেষ কার্যকরী। ইচ্ছা এত শুধু যে, যোগীবাও ইচ্ছা গোপন করিয়া থাকেন। বুঝিলে ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

সিংহাসন

গুরু। পীর গুল্ফ দুইটি অঙ্কুরের নিম্নভাগে বিপরীত ক্রমে অর্থাৎ উল্টাভাবে স্থাপন করত উর্দ্ধদিকে বহিকৃত করিয়া জাল-যুগল মাটিতে বিন্যাস করিতে হইবে, তদনন্তর জালুর উপরিভাগে বসনমণ্ডল ব্যক্তভাবে উন্নত করিয়া জালকর বন্ধ আশ্রয় করতঃ নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে। তাহা হইলেই সিংহাসন হইল।

শিষ্য। একটা কথা জিজ্ঞাসা করিতে ইচ্ছা হইতেছে।

গুরু। স্বচ্ছন্দে জিজ্ঞাসা কর।

শিষ্য। প্রশ্ন করিতে সঙ্কোচ হয়।

গুরু। সঙ্কোচ কিসের ? তুমি শিক্ষার্থী, আমি শিক্ষক। তোমার সংশয় দূর করাই আমার কণ্ঠ্য। তুমি জান, সং শিষ্য না হইলে গুরুর উৎকর্ষ হয় না ?

শিষ্য। সে কিরূপ ?

গুরু। আমি তোমাকে যাহা বলিব, তুমি যদি নির্বিচারে তাহাতে সার দিয়া যাও, তাহা হইলে আমার কি হইল ? আমি ভাবিলাম, আমি অশ্রান্ত ! ইহাতে আমার অধীত বিজ্ঞান উৎকর্ষ হইল না, অধিকন্তু ক্রমশঃই অপকর্ষ হইবে। আর যদি তুমি

প্রশ্নের পর প্রশ্ন করিয়া আমাকে বিভ্রত কর, তাহা হইলে আমার চেষ্টা হইবে, কি উপায়ে আমি তোমার প্রশ্নের যথাযথ উত্তর দিয়া তোমার সংশয় দূর করিতে পারি। তোমার প্রশ্নের উত্তরের জন্য আমাকে শাস্তিচিন্তা করিতে হইবে, আমারই ক্রমোন্নতি হইবে। এই জন্যই পণ্ডিতরা বলিয়াছেন, “শাস্তিঃ সূচিস্তিতমপি প্রতিচিন্তনীয়ম্।” আমার কথা বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি।

গুরু। বেশ, তোমার জিজ্ঞাস্তা কি বল ?

শিষ্য। আপনি যে জালন্ধর বন্ধের কথা বলিলেন, উহা কি ?

গুরু। উহা চতুরঙ্গাতি প্রকার বন্ধের অন্ততম।

শিষ্য। উহা কি প্রকারে সাধিত হয় ?

গুরু। গলদেশের শিরাসমূহ বন্ধন করত হৃদদেশে চিবুক রক্ষা করিলেই জালন্ধর বন্ধ হইয়া থাকে। এই বন্ধ দেবগণেরও চূর্ণভ।

গোমুখাসন

গুরু। মাটিতে পদযুগল স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশের উত্তর পার্শ্বে রক্ষা করিবে, তৎপরে সরলভাবে নিম্নমুখ গোমুখবৎ উন্নত করতঃ উপবেশন করিলেই গোমুখাসন সম্পন্ন হইল।

বীরাসন

গুরু। এইবার বীরাসন। এই আসন বেকশ সরল, তদ্রূপ সাধারণের বিশেষ উপযোগী।

শিষ্য। অনেকের মুখেই বীরাসনের কথা শুনিয়াছি। কি ভাবে উহা সম্পন্ন হয়, তাহা বলুন।

গুরু। এক উরুদেশের উপর একটি চরণ রাখিতে হইবে। এবং অপর উরুর উপর অন্য চরণ পশ্চাত্তিকে রাখিলেই বীরাসন হইল।

ধনুরাসন

গুরু । পদযুগল ভূমিতলে দণ্ডাকারে সমানভাবে প্রসারণ করিতে হইবে, তাহার পর পৃষ্ঠদেশ বেড়িয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ প্রসারিত পদদ্বয় ধারণ করিতে হইবে এবং শরীরকে ধনুকবৎ বাঁকাইয়া রাখিলেই ধনুরাসন হইল ।

শিষ্য । ইহার গুণ কি ?

গুরু । যোগসিদ্ধির ইহা একটি প্রকৃষ্ট আসন ।

মৃতাসন

গুরু । মৃতব্যক্তি যেভাবে ভূতলে শয়ান থাকে, সেইরূপ থাকিলেই মৃতাসন হইল । কেহ কেহ ইহাকে শবাসনও বলিয়া থাকেন ।

শিষ্য । এ আসনের প্রয়োজনীয়তা কি ?

গুরু । শ্রান্তি অপনোদন এবং চিত্তের বিজ্ঞাযের জন্ত এই আসন বিশেষ উপযোগী ।

গুপ্তাসন

গুরু । জাহ্নু মধ্যে পদদ্বয় গুপ্তভাবে বিস্তৃত করতঃ ঐ পদদ্বয়ের উপরিভাগে গুহ্যদেশ রক্ষা করিলেই গুপ্তাসন হইল ।

মৎস্যাসন

গুরু । মূকপদ্মাসন বিস্তৃত করত উত্তর কনুইর দ্বারা শিরঃ-প্রদেশ পরিবেষ্টিত করিয়া শয়ন করিবে, তাহা হইলেই মৎস্যাসন হইবে ।

শিষ্য । ইহার যোগসিদ্ধি ব্যতীত অন্য উপযোগিতা আছে কি ?

গুরু । আছে বৈ কি । এই আসনে অভ্যস্ত হইলে নিখিল রোগ আরোগ্য হয় ।

পশ্চিমোত্তানাসন বা উগ্রাসন

গুরু । ভূমিতলে পদদ্বয় দণ্ডাকারে সরলভাবে বিস্তীর্ণ করিয়া

যত্নসহকারে হস্তদ্বয় দ্বারা উক্ত পদদ্বয় ধারণ করিয়া জজ্বাযুগলের অভ্যন্তরভাগে নিরোদেশ বিস্তৃত করিলেই পশ্চিমোক্তানাসন হইল। অভ্যন্তরে ইহাকে উগ্রাসনও বলা হইয়া থাকে।

শিষ্য। তজ্জাত্তরে এ সম্বন্ধে কি বলা হইয়াছে ?

গুরু। বলিতেছি, শুন। পদদ্বয়কে পরস্পর অসংলগ্নরূপে বিস্তীর্ণ করিয়া দুই হাত দিয়া দৃঢ়রূপে ধরিবে, তাহা হইলেই উগ্রাসন হইবে।

শিষ্য। ইহার কি অন্য কোন গুণ আছে ?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা কামিতে আমার কৌতূহল হইতেছে।

গুরু। ইহার অনেক গুণ। তাহা তোমাকে একে একে বলিতেছি। যাহারা এই আসনে সিদ্ধ হয়, তাহাদিগের জঠরাগ্নি অভ্যন্তর বর্দ্ধিত হইয়া থাকে—দেহের সকল গ্রানি ও অবসাদ দূরীভূত হয়। এই সাধকের বায়ু পশ্চিমপথে প্রবাহিত হয় এবং সকল প্রকার সিদ্ধি তাহার করতলগত হইয়া থাকে; সুতরাং সাধকগণের সর্বপ্রথমে ইহাতে অভ্যস্ত হওয়া কর্তব্য। ইহা অতীব গোপনীয় বলিয়া সাধারণের নিকট ইহা প্রকাশ করা কর্তব্য নহে। যাহাতে সিদ্ধ হইলে সর্ববিধ দুঃখ বিদূরিত হয়, সেই প্রাণারামসিদ্ধিও ইহা দ্বারা সম্ভব হয়।

মৎস্তোক্তানাসন

গুরু। উদরদেশকে পৃষ্ঠদেশের মত সরলভাবে স্থির রাখিয়া সমস্তে অবস্থিত থাকিয়া বায়ুপদ নস্ত করিবে, তাহার পর দক্ষিণ জাহুর উপর রাখিবে, তৎপরি দক্ষিণ কর্ণেই সংস্থাপন করত দক্ষিণ হস্তের উপর মূৰ্ধমণ্ডল স্থাপন পূর্বক জাহুর মধ্যভাগে দৃষ্টি স্থির করিলেই মৎস্তোক্তানাসন হইল।

গোরকাসন

শুরু। জম্মা ও উরুদ্বয়ের মধ্যভাগে পদদ্বয় উত্তানভাবে রাখিয়া ঔপুভাবে সংস্থাপিত করিবে, পরে দুই হস্ত দ্বারা দুই পদের গুল্ফদ্বয় সমাবৃত কর্ণদেশ সফোচ করিয়া নাসিকার অগ্রভাগে স্থিরভাবে নিরীক্ষণ করিলেই গোরকাসন হইল। এই আসনকে সিদ্ধির অন্ততম কারণ বলিয়া জানিবে।

উৎকটাসন

শুরু। দুই পদের দুই অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ভূমিস্পর্শ করিয়া গুল্ফদ্বয়কে অবলম্বনহীনভাবে শূন্যদেশে উত্তোলিত করিবে, হটবে এবং ঐ গুল্ফদ্বয়ের উপরিভাগে গুহদেশে বিস্তৃত করিলেই উৎকটাসন হইবে।

সঙ্কটাসন

শুরু। বাম পদ এবং বাম জাম্বু ভূমিতলে সংস্থাপন করিয়া দক্ষিণ পদ দ্বারা বামপদ পরিবেষ্টন করিবে পরে জাম্বুযুগলের উপর হস্তদ্বয় সংস্থাপিত করিলেই সঙ্কটাসন হইল।

ময়ূরাসন

শুরু। করতল দ্বারা ভূমি আশ্রয় করতঃ কনুইদ্বয়কে উর্দ্ধভাগে নাভিদেশের দুই পার্শ্বে স্থাপন করিয়া যুক্তপদ্মাসনবৎ পদদ্বয় পশ্চা-
ভাগে উপরিদেশে উত্তোলন করিবে, পরে দণ্ডের ন্যায় ঋজুভাবে শূন্যে উখিত হইলেই ময়ূরাসন হইবে।

কুকুটাসন

শুরু। মঞ্চ সমাসীন হইয়া যুক্তপদ্মাসন বদন পূর্বক জাম্বুযুগল এবং উরুর মধ্যদেশে হস্তদ্বয় সংস্থাপন করিতে হইবে এবং কনুইদ্বয় দ্বারা সমাসীন হইলেই কুকুটাসন সম্পন্ন হইল।

কুর্মাसन

শুরু। অণ্ডকোষের নিম্নভাগে শূল্ক দুইটি বিপরীতক্রমে সংলগ্ন করিয়া মস্তক, গ্রীবা এবং দেহ সরলভাবে রাখিয়া সমাপন হইলেই কুর্মাसन হইবে।

উত্তান কুর্মাसन

শুরু। পূর্বে কুকটাসন করিবে, তৎপরে দুই হস্ত দ্বারা দুই কঁধ ধারণ করিয়া কুর্মের স্তায় উত্তানভাবে অবস্থিত হইলেই উত্তানকুর্মাसन হইল।

উত্তানমগ্ধুকাশন

শুরু। প্রথমে মগ্ধুকাশনে উপবিষ্ট হইবে, তাহার পর দুই কনুই দ্বারা মস্তক ধরিয়া মগ্ধুকের স্তায় উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানমগ্ধুকাশন সম্পন্ন হইল।

বৃক্ষাसन

শুরু। দক্ষিণ পদ বাম উরুর মূলভাগে সংস্থাপন করিবে। পরে বৃক্ষের স্তায় সরলভাবে অবস্থান করিতে হইবে, তাহা হইলেই বৃক্ষাसन হইবে।

মগ্ধুকাশন

শুরু। পৃষ্ঠভাগে নিজ পদদ্বয় দিয়া ঐ পদদ্বয়ের বৃক্ক অঙ্গুষ্ঠ দুইটি পরস্পর সংলগ্ন করতঃ জাহ্নবুগলকে সম্মুখভাগে রাখিলেই মগ্ধুকাশন হইবে।

গরুড়াসন

শুরু। উরুগুগল এবং জহ্মাঙ্গর দ্বারা ভূমি আক্রান্ত করিয়া হাঁটু দুইটি দিয়া নিজ শরীরকে স্থিরভাবে রাখিতে হইবে, পরে ঐ জাহ্নবুঙ্গরের উপর হস্ত স্থাপিত করিলেই গরুড়াসন হইবে।

বৃষাসন

গুরু । স্বীয় গুহদেশ দক্ষিণ গুলফের উর্দ্ধভাগে সংস্থাপন করিবে, তাহার পর উহার বামভাগে বামপদ বিপরীতক্রমে অর্থাৎ উলটা করিয়া ধরিতে হইবে, পরে মূর্ত্তিকা স্পর্শ করিলেই বৃষাসন হইবে ।

শলভাসন

গুরু । মাটির দিকে মুখ করিয়া শয়ন করিবে, পরে বক্ষোদেশে হস্তযুগল রাখিয়া ভূমিস্পর্শ করিয়া পদদ্বয় শূন্যে বিতস্তিপ্রমাণ (এক বিঘত) উক্কে রাখিলেই শলভাসন হইবে ।

মকরাসন

গুরু । অধোমুখে শয়ন করিয়া ভূমিতে বক্ষোদেশ রাখিয়া পদদ্বয় বিস্তারিত করিবে, পরে হস্তদ্বয় দ্বারা মস্তক ধারণ করিলেই মকরাসন হইবে । যোগসিদ্ধি বাতীত ইহার অপর একটি গুণও আছে ।

শিষ্য । তাহা কি ?

গুরু । যাহারা শরীরের তেজ বৃদ্ধি করিতে চাহে, তাহাদিগের পক্ষে এষ্ট আসন বিশেষ কলপ্রদ ।

উষ্ট্রাসন

গুরু । অধোমুখে শায়িত হইয়া পদদ্বয় বিপরীতভাবে অর্থাৎ উলটা করিয়া পৃষ্ঠদেশে আনয়ন করতঃ হস্তদ্বয় দ্বারা ঐ পদযুগল ধারণ করিবে, পরে মুখ ও উদর স্পষ্টভাবে সঙ্কচিত করিলেই উষ্ট্রাসন হইবে ।

ভূজঙ্গাসন

গুরু । নাভিদেশ হইতে পদের অঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত দেহের নিম্নাংশ মাটিতে রাখিয়া হস্তদ্বয়ের তলদেশ দ্বারা ভূমি স্পর্শ করিয়া সর্পবৎ উর্দ্ধদিকে মস্তকোত্তোলন করিলেই ভূজঙ্গাসন হইবে ।

শিষ্য। ইহার বিশেষ গুণ কি ?

গুরু। এই আসন অভ্যাসের কালে লেহাভাঙ্গুরণ অগ্নি অতিশয় প্রদীপ্ত হয় এবং সর্ববিধ রোগ আত্ম প্রশমিত হইয়া থাকে। যে সাধক এই আসন অভ্যাস করেন, তিনি অতি সহজেই কুল-কুণ্ডলিনীশক্তিকে জাগরিতা করিতে সমর্থ হন।

যোগাসন

গুরু। নিজ পদদ্বয় উত্তানভাবে অর্থাৎ চিৎ করিয়া কাশ্মীরের উপর সংস্থাপন করিবে। পরে হস্তযুগল আসনের উপর উত্তানভাবে রাখিতে হইবে। তাহার পর পুরুষ ও কুম্ভক নিষ্কাশন করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিলেই যোগাসন হইবে। যোগি-আত্মেবটে ইহা সাধন করা একান্ত কর্তব্য।

এই আমি তোমাকে আসনের কথা বলিলাম। এই প্রসঙ্গে মুদ্রার কথাও কিছু কিছু বলিতে হইবে। কেন না, মুদ্রাও যোগসাধনের একটি প্রধান অঙ্গ।

শিষ্য। আজ বলিবেন কি ?

গুরু। না, আজ নহে। কারণ, একদিনেই সকল কথা ধারণা করিতে পারিবে না। আজ যাহা শ্রবণ করিলে, তাহা বিশেষ ভাবে চিন্তা করিবে। আগামী কলা মুদ্রার কথা বলিব।

চতুর্থ অধ্যায়

—•+•+•—

মুদ্রা প্রকরণ

গুরু । আর তোমাকে মুদ্রার কথা বলিব । এ কথা পূর্বেই বলিয়াছি । প্রথমতঃ মুদ্রা কয় প্রকার তাহাই বলিব ।

শিষ্য । মুদ্রা কয় প্রকার ?

গুরু । ‘শিব-সংহিতা’ বলিতেছেন, মুদ্রা দশ প্রকার ।

শিষ্য । সে সকলের নাম কি ?

গুরু । মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহামেধ, খেচরী, জালকরবন্ধ, মূলবন্ধ, বিপরীতকরণী, উড্ডীমান, বজ্রোন্নী এবং শক্তিচালন । ‘গ্রহক্রামনে’ ৯ দশটি মুদ্রার উল্লেখ আছে ।

শিষ্য । আর কোন ভাষে মুদ্রার কথা আছে ?

গুরু । আছে বৈ কি । কিন্তু সকলের আলোচনা একত্র সম্ভব নহে, তবে ‘বের ও সংহিতার’ বাহা আছে, তাহাই এখানে আমাদের আলোচ্য ।

শিষ্য । ‘বের ও সংহিতার’ কয় প্রকার মুদ্রার কথা আছে ?

গুরু । পঁচিশ প্রকার ।

শিষ্য । সেগুলির নাম কি ?

গুরু । মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীমান, জালকর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহামেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, ধোনি, বজ্রোন্নী, শক্তিচালনী,

তাড়ানী, মাণ্ডবী, শাস্ত্রবী, পঞ্চধারণা, (পাণ্ডিন, আশ্রমী, বৈশ্বানরী, বায়বী এবং আকাশী), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভূভগিনী ।

শিষ্য । যোগশিক্ষার কি মুদ্রার প্রয়োজন আছে ?

গুরু । প্রয়োজন নহে—ইহা একটি অপরিহার্য অঙ্গ ।

শিষ্য । ইহার হেতু কি ?

গুরু । পরে বলিব । এমন কোন মুদ্রা কি ভাবে সম্পন্ন করিতে হয়, তাহাই বলি । প্রথমেই মহামুদ্রা ।

মহামুদ্রা

শিষ্য । বলুন ।

গুরু । বাম গুল্ফ দ্বারা স্বীয় শুভদেশ সুদৃঢ়ভাবে চাপিয়া ধরিবে, পরে দক্ষিণ পদ প্রসারিত করিয়া হস্ত দ্বারা পদের অঙ্গুলী ধারণ করিবে এবং কণ্ঠদেশ সকোচ পূর্বক ক্র-দ্বয়ের মধ্যভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিলেই পণ্ডিতবর্গ-কথিত মহামুদ্রা হইল ।

শিষ্য । মহামুদ্রা কি একই প্রকার, না—প্রকারান্তর আছে ?

গুরু । ‘গ্রহজামলে’ প্রকারান্তর আছে ।

শিষ্য । তাহা জানিতে কোতূহল হইতেছে ।

গুরু । বলিতেছি শুন । বাম গুল্ফ দ্বারা যোনিদেশ পীড়ন করত দক্ষিণ চরণ প্রসারণ পূর্বক দুই হস্ত দ্বারা ঐ চরণদ্বয় সুদৃঢ়রূপে ধরিয়া মুখ কণ্ঠদেশে বিকৃত করিবে, পরে কুস্তক করিয়া বায়ু রোধ করিবে । তৎপরে ঐ কুস্তক দ্বারা গৃহীত বায়ু ধীরে ধীরে রেচন করিতে হইবে । তাহা হইলেই মহামুদ্রা হইল । সপক্ষে দণ্ড দ্বারা আঘাত করিলে সে যেমন দণ্ডের আকার ধারণ করে, সেইরূপ এই মহামুদ্রা অভ্যাস দ্বারা কুণ্ডলিনীও সরলভাবে অবস্থিত হইবে ।

শিষ্য । মহামুদ্রার এত প্রশংসার কারণ কি ?

গুরু । এই মুদ্রার অশেষ গুণ ।

শিষ্য । সেই গুণ কি ?

গুরু । বৈরও-সংহিতায় আছে—

‘করকাসং শুদাবর্তং প্লীহাজীর্ণং জরস্তথা ।

নাশয়েৎ সৰ্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিসেবনাৎ ।’

অর্থাৎ মহামুদ্রা অভ্যাসের ফলে করকাস, শুদাবর্ত (ভগন্দর), প্লীহা, জীর্ণ, জর প্রভৃতি নিখিল ব্যাধির উপশাস্তি ঘটয়া থাকে, ‘শিবসংহিতায়’ অত্রবিধ ফলের কথাও আছে ।

শিষ্য । ‘শিবসংহিতা’ কি বলিতেছেন ?

গুরু । ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, যে সকল লোক অত্যন্ত ভাগ্যহীন, তাহারাও যদি এই মহামুদ্রা অভ্যাস করে, তবে তাহারা সিদ্ধিলাভ ত করেই, অধিকন্তু তাহাদের দেহাভ্যন্তরস্থ ‘নাড়ী’ সকল পরিচালিত হইয়া থাকে এবং যে বীৰ্য্য জীবদেহের প্রাণশক্তি, সেই বীৰ্য্যও স্তম্ভিত হয় অর্থাৎ বীৰ্য্য প্রাণশক্তিকে আকর্ষণ করিয়া স্থিরভাবে অবস্থান করিয়া থাকে । এই মুদ্রার অভ্যাসের ফলে নিখিল পাপ এবং রোগসমূহ ধ্বংস হয়, উদয়ান্নি বৃদ্ধি পায়, দেহে লাবণ্যসঞ্চার হয়, জরা ও মৃত্যু দূর হইয়া থাকে, ইন্দ্রিয়তৃপ্তি ও আনন্দলাভ ঘটয়া থাকে । ইহার আর এক অসাধারণ গুণ এই যে, ইহার দ্বারা সাধক জিতেছিন্ন হইয়া থাকেন । ইচ্ছা অতীব গোপ্য এবং এই মুদ্রা কামহর্ষ অর্থাৎ সাধকের সকল কামনাই সিদ্ধ হইয়া থাকে । আবার ‘গ্রহজামলে’ ইহার অত্রবিধ ফলও কথিত আছে ।

শিষ্য । ‘গ্রহজামল’ কি বলিতেছেন ।

গুরু । “গ্রহজামলে” মহাদেব পার্শ্বতীকে বলিতেছেন, যে সাধক এই মহামুদ্রার অভ্যাস্ত হন, তিনি কোনরূপ ক্লেশভোগ করেন না এবং এমন কি, মৃত্যুও তাঁহার নিকট আসে না । তাঁহার জঠরাগ্নি একরূপ বৃদ্ধি পায় যে, তিনি যদি বিষ পর্য্যন্ত সেবন করেন, তথাপি তাহাও অচিরে জীর্ণ হইয়া যায়, অন্য পথ্য অপথ্যের কথা আর কি বলিব ! সর্গবিধ রোগ—যথা ক্ষয়, কুষ্ঠ, ভগবর, প্লীহা, অর্শ প্রভৃতি নিবৃত্ত হয় । তথা মৃত্যু দূর করিবার শক্তিও ইহার আছে । মহামুদ্রার গুণ শ্রবণ করিলে ?

শিষ্য । আচ্ছা হাঁ ।

নভোমুদ্রা

গুরু । সাধক কতক যোগ দ্বারা সকল সময়ে সকল কন্ঠে স্থিরীভূত এবং উর্দ্ধচিত্ত হইয়া বায়ু অবরোধ করিয়া থাকিতে সমর্থ হইলেই নভোমুদ্রা সাধিত হইল ।

শিষ্য । ইহার গুণ কি ?

গুরু । এই মুদ্রার অভ্যাস্ত হইলে সর্গপ্রকার বাধি দূর হয় । ইহার অপর নাম আকাশী মুদ্রা ।

উড্ডীয়ানবন্ধ

গুরু । উদরদেশে নাড়ীর উর্দ্ধ এবং পশ্চিম দ্বারকে সমভাবে আকৃষ্ট করিতে হইবে ।

শিষ্য । ঠিক বুঝিতে পারিলাম না ।

গুরু । বুঝাইয়া দিতেছি । জঠরদেশের নিম্নভাগে যে শুক্রাদি-চক্রে নাড়ীসমূহ বিদ্যমান, সেই সকলকে নাভির উর্দ্ধভাগে উত্তোলিত করিতে সমর্থ হইলেই উড্ডীয়ানবন্ধ হইল ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । ‘যেব্রহ্মসংহিতা’ বলিতেছেন—

‘সমগ্রাং বন্ধনাং হেতুং উড্ডীরাণং বিশিষ্যতে ।

উড্ডীরাণে সমভ্যন্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥’

অর্থাৎ তত্ত্বশাস্ত্রোক্ত মুক্তা সকলের মধ্যে এই উড্ডীরাণবন্ধই সর্বপেক্ষা শ্রেষ্ঠ । ইহা দ্বারা অক্লেশে মুক্তিলাভ করা যায় । ‘শিবসংহিতার’ ও ইহার বিশেষ গুণ কথিত হইয়াছে ।

শিষ্য । কি বলা হইয়াছে বলুন ।

গুরু । যে সাধক দ্বারা এই উড্ডীরাণবন্ধ প্রত্যহ চারিবার সাধিত হয়, তিনি নাভিগুহ্মি এবং বায়ুগুহ্মি লাভ করেন । যিনি ছয়মাস একাদিক্রমে এই বন্ধের অচুষ্ঠান করেন, তিনি মৃত্যুকে পরাজয় করিতে সমর্থ হন । ইহা দ্বারা সাধকের অষ্টরাশি তীত্র হয় এবং দেহজ বাধি সকলও বিদূরিত হইয়া থাকে ।

শিষ্য । যে কোন স্থানেই ত ইহা অভ্যাস করা যায় ?

গুরু । না । নির্জন স্থানে অভ্যাস করিতে হইবে এবং তৎকালে তথায় গুরুর উপস্থিতি প্রয়োজন । ‘দত্তাত্রেয় সংহিতায়’ও ইহার উপযোগিতা কথিত হইয়াছে ।

শিষ্য । তাহাতে কি আছে ?

গুরু । যে সাধক উড্ডীরাণবন্ধ অভ্যাস করেন, তিনি যদি অতি বৃদ্ধ ও হন, তবুও তিনি নবীন যৌবন লাভ করেন এবং মরণক্ষরী হরেন । ইহার পর জালন্ধর বন্ধ ।

জালন্ধর বন্ধ

শিষ্য । জালন্ধর বন্ধ কিরূপ ?

স্বীয় কণ্ঠদেশে সঙ্কচিত করিয়া ক্রমশে চিবুক বিস্তার করিতে হইবে, তাহা হইলেই জালন্ধর বন্ধ হইবে ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । ইহার অভ্যাসে ষোড়শ প্রকার আধার বন্ধ সংঘটিত হয় এবং মৃত্যুজয়ী হওয়া যায় ।

শিষ্য । অন্য তন্ত্রে অপরবিধ কিছু কথিত হইরাছে কি ।

গুরু । হাঁ, হইরাছে ।

শিষ্য । কোন্ তন্ত্রে হইরাছে ।

গুরু । ‘গ্রহজামল’ এবং ‘শিবসংহিতা’ ।

শিষ্য । ওই দুই মত বলুন ।

গুরু । ‘গ্রহজামল’ বলিতেছেন, কণ্ঠদেশে কুঞ্চিত করিয়া চিবুক স্পর্শরূপে হৃদয়ে সংস্থাপিত করিতে সমর্থ হইলেই জালকর বন্ধ হইয়া থাকে ।

শিষ্য । এ মতে ফল কি ?

গুরু । দেহাভ্যন্তরস্থ অমৃত নিরন্তর পরিপূর্ণভাবে বিদ্যমান থাকে ।

শিষ্য । ‘শিবসংহিতা’ কি বলিতেছেন ?

গুরু । গলদেশের শিরাসকল বন্ধন করত বক্ষোদেশে চিবুক বিদ্যুত করিয়া কুস্তক করিতে পারিলেই জালকর হইল ।

শিষ্য । এ মতে ফল কি ?

গুরু । ফলের কথা কিছু বলেন নাই, তবে বলিয়াছেন যে, ইহা দেবগণের ভূমিভ ।

শিষ্য । অন্য কোথাও ইহার ফলের কথা কিছু আছে ?

গুরু । আছে ।

শিষ্য । কি আছে বলুন ।

গুরু । জালকর বন্ধ—যাহা বলা হইল, তাহা প্রকৃতিসিদ্ধ এবং এই বন্ধ যোগীদিগকে সিদ্ধি দান করে । যে বিচক্ষণ সাধক এই

বন্ধ ছয় মাস অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত হয়, ইহা নিঃসন্দেহ। ইহার পর মূলবন্ধ। কিন্তু তাহার পূর্বে এ সম্বন্ধে আরও কথা আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। বলিতেছি, শুন। ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, যে সাধক এই জালকরবন্ধে অভ্যস্ত হন, তিনি তাহার ফলে সহস্রারকমল হইতে যে অমৃত বিগলিত হয়, তাহা অধোভাগে আনয়ন করিতে সমর্থ হুন এবং সেই অমৃত পান করিয়া অমরত্ব লাভ করিয়া থাকেন, যাহারা সিদ্ধি কামনা করেন, তাহারা সম্বন্ধে ইহা অভ্যাস করিবেন। এইবার মূলবন্ধ বলিব।

মূলবন্ধ

শিষ্য। মূলবন্ধ কি প্রকারে সাধিত হয় ?

গুরু। বাম গুল্ফ দ্বারা স্বীয় শুভ্রদেশ কুঞ্চিত করিয়া নাভি-গ্রন্থি যত্নসহকারে মেরুদণ্ডে সংযোজিত করিতে হইবে, পরে দৃঢ়ভাবে পীড়ন করিবে। তৎপরে দক্ষিণ গুল্ফ দ্বারা উপস্থকে সূক্ষ্মরূপে সংবদ্ধ করিতে পারিলেই মূলবন্ধ সিদ্ধ হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। ইহা জরানাশের বিশেষ উপযোগী।

শিষ্য। ইহার কোন মতান্তর আছে কি।

গুরু। আছে। বলিতেছি, শুন। গুল্ফ দ্বারা শুভ্রদেশকে নিপীড়িত করিয়া অপান বায়ুকে সংবদ্ধ করতঃ সজোরে ধীরে ধীরে উর্দ্ধদেশে আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইলেই মূলবন্ধ হইল। ইহা জরা-মৃত্যু নাশ করিয়া থাকে।

শিষ্য। মূলবন্ধসাধনের অন্য ফল কি।

গুরু । সংসার-সমুদ্র হইতে যিনি উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করেন, তিনি নির্জল স্থানে অতি গুপ্তভাবে এই মূলবন্ধ অভ্যাস করিবেন । বায়ুসিক্ত হইতে হইলে ইহার তুলা অন্য প্রক্রিয়া নাই, সুতরাং সাধক নিশ্চয়ই বায়ুসিক্ত হইয়া থাকেন । এই ক্ষুদ্র অলস হইয়া এবং মৌনব্রত অবলম্বন করিয়া ইহার অভ্যাসে সচেষ্ট হইতে হইবে ; ইহা ছাড়া ইহার আরও উপযোগিতা আছে ।

শিষ্য । তাহা কি ।

গুরু । যিনি মূলবন্ধ অভ্যাস করিবেন, তিনি অতি সহজে-
ষোনিমুদ্রায় সিক্কিনাভ করিতে পারেন এবং ইচ্ছা করিলে আকাশ-
পথে বিচরণ করিতেও তিনি সমর্থ হন ।

মহাবন্ধ

গুরু । এইবার মহাবন্ধ বলিব ।

শিষ্য । বলুন ।

গুরু । প্রথমে বাম পদের গুল্ফ দ্বারা পদদেশের মূলভাগ নিরোধ করিতে হইবে, পরে যত্নসহকারে দক্ষিণ চরণ দ্বারা বাম-
পদের গুল্ফ নিপীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহদেশকে বিচালিত
করিতে হইবে, তৎপরে শনৈঃ শনৈঃ গুহদেশকে কুঞ্চিত করিয়া
জালন্ধর বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ুকে ধারণ করিলেই মহাবন্ধ সম্পন্ন হইল ।

শিষ্য । মতান্তরে এ বিষয়ে যদি কিছু বলা হইয়া থাকে,
তাহাও সবিস্তারে বলুন ।

গুরু । ‘শিবসংহিতায়’ কথিত আছে, বাম উরুর উর্দ্ধভাগে
দক্ষিণ চরণ বিস্তারিতরূপে স্থাপন করতঃ ষোনি এবং গুহদেশ সঙ্কোচন
পূর্বক অপান বায়ুকে উর্দ্ধগামী করিবে, পরে নাভিদেশস্থিত সমান
বায়ুর সহিত উহাকে সংযোজিত করিয়া হৃদয়াভ্যন্তরস্থ প্রাণবায়ুকে

অধোমুখ করিতে হইবে। তৎপরে কুস্তকযোগে প্রাণ ও অপান বায়ুকে উদরমধ্যে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিতে পারিলেই মহাবন্ধ হইল।

শিষ্য। মহাবন্ধের ফল কি ?

গুরু। ‘ঘেরণ্ডসংহিতা’ বলিতেছেন।

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ।

প্রসাদাদন্ত বন্ধস্ত সাধয়েৎ সৰ্ব্ববাহিতম্ ॥

অর্থাৎ নিখিল মৃত্যুর মধ্যে এই মহাবন্ধই সৰ্ব্বশ্রেষ্ঠ। এই বৃদ্ধা জরা ও মৃত্যু নাশ করিয়া থাকে। ইহার প্রসাদে যাবতীয় বাসনার সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। তদ্বিন্ন ইহার আরও গুণ আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, যে সাধক এই মৃত্যুর অভ্যাস, তাহার শরীরের পুষ্টি ঘটে এবং অস্থিপঞ্জর দৃঢ়ভাব ধারণ করে, তদ্বিন্ন তাহার মন সৰ্বদা প্রকৃত থাকে, অধিকন্তু তিনি তাহার সকল মনোবাসনাই পূরণ করিতে সমর্থ হন।

মহাবেধ

গুরু। দেখ, এই মহাবেধ সাধকের অতি প্রয়োজনীয়।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। কারণ এই যে, মহাবেধ অভ্যাস ব্যতীত মূলবন্ধ আর মহাবন্ধ নিষ্ফল। যেমন রমণীর বস্ত্রই কেন রূপ যৌবন ও লাবণ্য থাকুক না, সে যদি পুরুষের সঙ্গিত মিলিত না হয়, তবে যেমন উহা তাহার বৃথা হইয়া থাকে, সেইরূপ মহাবেধ ব্যতীত মূলবন্ধ বা মহাবন্ধ বৃথা।

শিষ্য। মহাবেধের নিয়ম কি ?

গুরু। পূর্বে যে মহাবন্ধের কথা বলা হইয়াছে, সেই প্রকারে

প্রথমে মহামুদ্রার অনুষ্ঠান করিতে হইবে। তাহার পর উদ্ভীয়ান বন্ধ করিয়া কুন্তক করতঃ বায়ু নিরোধ করিবে; এইরূপ করিলেই মহাবেধ মুদ্রা সম্পাদিত হইবে।

শিষ্য : ইহারও কি প্রকারান্তর আছে ?

গুরু : আছে বৈ কি।

শিষ্য : তাহা বলুন :

গুরু : ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর একত্ব স্থাপন করিয়া কুন্তক দ্বারা উদরকে বায়ুপূর্ণ করিতে হইবে, তৎপরে নিত্য-দ্বয়কে তাড়না করিলেই মহাবেধ মুদ্রা হইবে।

শিষ্য : ইহা দ্বারা কি উপকার পাওয়া যায়।

গুরু : যিনি মহাবেধ মুদ্রার সহিত প্রতাহ মহাবন্ধন ও মূলবন্ধন মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তিনিই সাধকশ্রেষ্ঠ এবং তিনি ক্রমা বা মৃত্যুর দ্বারা আক্রান্ত হন না। ইহার আরও গুণ আছে।

শিষ্য : সেই গুণ কি ?

গুরু : এই মুদ্রায় অভ্যস্ত হইলে বায়ুসিক্কিত হইয় এবং ইহার দ্বারা জ্বর ও মৃত্যু জয় করা যায়। তবে ইহা অভ্যস্ত গোপনীয়।

খেচরীমুদ্রা

গুরু : খেচরীমুদ্রা অতি প্রসিদ্ধ। সকল সাধকের ইহা অভ্যাস করা একান্ত কর্তব্য।

শিষ্য : ইহা আমাকে সবিস্তারে বলুন।

গুরু : বলিতেছি, বিশেষ মনোযোগ সহকারে শুন।

শিষ্য : আমি আপনার সকল কথাই মনোযোগ দিয়া শুনিতেছি।

গুরু : শুনিয়া আনন্দ হইল। আমি জানি যে, তুমি শুনিতেছ, তথাপি মনোযোগের কথা এই ক্ষণ বলিতেছি যে, ইহা একটি

সর্বজনপ্রসিদ্ধ মুদ্রা। তুমি হস্ত অনেকের নিকট অনেক রকম শুনিতে পাইবে। বক্তা যদি প্রকৃত সাধক হন, তবে তাঁহার নিকট যাহা শুনিবে, তাহা অভ্রান্ত। কিন্তু বক্তা যেখানে মেকী, সেখানে বড়ই গোলার কথা। ইহা যদি তুমি বিশেষ মনোযোগ সহকারে শুন, তবে মেকী কি আসল, তাহা অতি সহজেই ধরিতে পারিবে। আমার কথা বুঝিরাছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ, তবে শুন। জিহ্বার অণ্ডোভাগে যে নাড়ী আছে, প্রথমে তাহাকে ছেদন করিতে হইবে, তদনন্তর জিহ্বার অগ্রভাগকে জিহ্বার তলদেশে পরিচালিত করিতে হইবে; প্রত্যাহ মাখন দিয়া জিহ্বাকে দোহন করিবে অর্থাৎ জিহ্বার মাখন লাগাইয়া তাহা টানিবে এবং লৌহনির্মিত জিহ্বালেগনী দ্বারা কষণ করিতে হইবে। কিছুদিন এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে জীহ্বা সুদীর্ঘ হইবে, ক্রমে ক্রমে এইরূপ অভ্যাস দ্বারা জিহ্বাকে এরূপ দীর্ঘ করিবে যে, উহা অনায়াসে উভয় ক্রুর মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে সমর্থ হইবে। তাহার পর যখন জিহ্বা তালুমধ্যে প্রবেশ করিতে সমর্থ হইবে, তখন কপালকুহকের মধ্যে উর্দ্ধভাগে বিপরীতক্রমে জিহ্বাকে প্রবেশ করাইয়া ক্রুরের মধ্যস্থলে দৃষ্টি স্থির রাখিতে পারিলেই খেচরীমুদ্রা হইবে।

শিষ্য। কপালকুহর কাকে বলে ?

গুরু। তালুদেশে যে গহ্বর আছে, তাহারই নাম কপালকুহর। ‘শিবংসত্তিতার’ মতে খেচরী মুদ্রা এই নিয়মের সম্পূর্ণ বিপরীত।

শিষ্য। সে কিরূপ ?

গুরু। নির্জনস্থানে বজ্রাসনে উপবেশন করিয়া ক্রুরের মধ্যে দৃষ্টিকেপ করিবে, তাহার পর জিহ্বার উপরিভাগহু তালুকুহরে জিহ্বাকে

বিপরীতক্রমে উত্তোলিত করিয়া যত্নসহকারে বিস্তৃত করিলেই খেচরীমুদ্রা হইবে।

শিষ্য। খেচরীমুদ্রার গুণ কি ?

গুরু। ইহার এত গুণ যে, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। তথাপি আমি ইহার কতকগুলি গুণ বলিতেছি। যে সাধক এই খেচরীমুদ্রার অভ্যাস্ত হন, তিনি মূর্ছা, ক্ষুধা বা তৃষ্ণার আক্রান্ত হন না। আনন্দ ও তাঁহার উপর প্রভাব বিস্তার করিতে সমর্থ হন না : তিনি ব্যাদি ও জরা-গ্রস্ত হন না, তাঁহার দেহ দেবতুল্য হইয়া থাকে।

অগ্নি তাহাকে দাহ করিতে পারে না, বায়ু শুষ্ক করিতে সমর্থ হয় না, জল তাঁহার দেহকে সিক্ত করিতে পারে না, এমন কি, সর্পও তাঁহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না। এই সাধক অতীব লাবণ্যশালী হন এবং তিনি সর্বাধি লাভ করিয়া থাকেন। কপাল ও মুণের সংযোগে তাঁহার রসনার নানা প্রকার রসসঞ্চার হইয়া থাকে এবং তাহার আনন্দের উদ্ভব হইয়া থাকে। জগতে এমন কোন বস্তু নাই, যাহা তাঁহার জিহ্বায় অহুভূত হয় না—কখন লবণরস, কখন ক্ষাররস, কখনও বা তিক্ত, কখন কষায় রস। আবার কখন বা মাখন, ঘৃত, দধি, ঘোল, মধু, জাফা—এমন কি অমৃতরস পর্য্যন্ত অহুভূত হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার আর কোন গুণ আছে ?

গুরু। আছে।

শিষ্য। তবে তাহাও বলুন।

গুরু। ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, খেচরীমুদ্রার নিক্ত সন্ধি মঙ্গ-পাপসাগর হইতে উদ্ধার লাভ করতঃ স্বর্গে গমন করিয়া অশেষ সুখভোগ করেন ও তদনন্তর ভোগের অবসান হইলে পৃথিবীতে সন্বৎসে জন্মগাত করিয়া থাকেন। এখন বুঝিলে কি, কেন এই মুদ্রার এত প্রশংসা ?

শিষ্য। আজ্ঞা ইং, বৃথিরাছি।

গুরু। এইবার বিপরীতকরণী মুদ্রা।

বিপরীতকরণী মুদ্রা

গুরু। নাভীদেশের মূলভাগে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুদেশের মূলভাগে চন্দ্রনাড়ী অবস্থিত আছে। ব্রহ্মরন্ধ্রস্থিত সহস্রদলকমল চইতে যে অমৃতদারা বিগলিত হইয়া থাকে, সেট অমৃত সূর্য্যনাড়ী পান করিয়া থাকে। এই হেতু জীবনিচর গৃহ্যমুখে পতিত হয়। কিন্তু যদি চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ অমৃত পান করিতে পারা যায়, তবে কোন ক্রমেই মৃত্যু হয় না। তজ্জন্ত গোণবলে উর্দ্ধদেশে সূর্য্যনাড়ী এবং আধোদেশে চন্দ্রনাড়ীকে আনয়ন করা আবশ্যক।

শিষ্য। কি উপায়ে ইহা সম্ভব?

গুরু। এই বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করিলেই সম্ভব।

শিষ্য। কি ভাবে এই মুদ্রা সাধিত হয়?

গুরু। ভূতলে মস্তক স্থাপন করিয়া চতুর্দশ বিস্তারিত করিয়া মুক্তিকাতে পাতিত করিবে এবং চরণদ্বয় উর্দ্ধদিকে উন্নত করিয়া কুস্তকযোগে বায়ুরোধ করিলেই বিপরীতকরণী মুদ্রা হইল।

শিষ্য। মতান্তর কিছু আছে?

গুরু। ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, নিজের মস্তক ভূমিতলে বিলম্ব করিয়া পদদ্বয় উর্দ্ধদেশে শূন্যে তুলিবে, তাহার পর কুস্তকযোগে বায়ু অবরুদ্ধ করিলেই বিপরীতকরণী মুদ্রা হইবে।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। যে সাধক প্রত্যহ এই মুদ্রার সাধন করিয়া থাকেন, তিনি জরা ও মৃত্যু হইতে পরাত্ত হন না এবং প্রলয়কালেও তিনি অস্তিত্ব হন না।

যোনিমুদ্রা

গুরু। সিদ্ধাসনের কথা পূর্বেই বলিযাছি। প্রথমে সেই সিদ্ধাসনে উপবেশন করিয়া কর্ণযুগল দুই অঙ্গুষ্ঠের দ্বারা, চক্ষুদ্বয় দুই তর্জনির দ্বারা, নাসারন্ধ্রদ্বয় দুই মধ্যমা দ্বারা এবং মুখমণ্ডল দুই অনামিকা দ্বারা রুদ্ধ করিতে হইবে। পরে কাকীমুদ্রার দ্বারা প্রাণবাতুকে আকর্ষণ করিয়া অপান প্রভৃতি বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিলে। তাহার পর দেহস্থিত ষট্চক্রকে ধ্যান করিয়া হুঁ ও হংসঃ এই দুইটি মন্ত্র দ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে জাগ্রতা করিতে হইবে এবং জীবাত্মার সহিত মিলিত কুলকুণ্ডলিনীকে সহস্রদলকমলে উপাখন পূরক সাধককে এইরূপ চিন্তা করিতে হইবে যে, আমি শক্তিশালী হইয়া পরমশিবের সহিত সম্মগ্নবৃত্ত হইয়া পরমানন্দ উপভোগ এবং বিহার করিতেছি, তথা শিবশক্তির সহিত সংযুক্ত হওয়ায় আমিই সেই সচ্চিদানন্দময় ব্রহ্ম। এইরূপ হইলেই যোনিমুদ্রা সাধিত হইল।

শিষ্য। ইহা অতি কঠিন ব্যাপার।

গুরু। কঠিন ব্যাপার বলিয়াই এই মূদ্রা অতি গোপনীয় এবং ইহা দেবগণেরও দুর্লভ। যে সাধক এই মূদ্রা সাধন করিতে সমর্থ হন, তিনিই সিদ্ধিলাভ করেন। তন্নির ইহার দ্বারা সমাধিলাভ করা যায় না। ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, প্রথমে পূরক যোগ দ্বারা মনকে স্থায় মূলাধারপদ্যমণ্ডে বায়ুর সহিত পূরণ করিবে। তৎপরে যোনিদেশে সঙ্কচিত করিয়া যোনিমুদ্রা সাধন করিতে হয়।

শিষ্য। যোনিদেশ কাকে বলে?

গুরু। গুহদ্বার হইতে লিঙ্গ পর্যন্ত স্থানের নাম যোনিদেশ বলিয়া অভিহিত।

শিষ্য । তারপর বলুন ।

গুরু । তাহার পর ব্রহ্মযোনিমধ্যে কামদেবের ধ্যান করিতে হইবে ।

শিষ্য । কামদেবের ধ্যান কিরূপ ?

গুরু । কামদের বন্ধুফুলের মত শোণিতবর্ণ, কোটি সূর্যের মত সমুজ্জ্বল এবং কোটিচন্দ্রের মত সুশীতল । এইভাবে কামদেবকে ভাবনা করিয়া তাহার উদ্বৃত্তভাগে পরমাশক্তির ধ্যান করিবে ।

শিষ্য । পরমাশক্তির ধ্যান কি ?

গুরু । পরমাশক্তি অগ্নিশিখার আশ্রয় হৃদয় এবং চৈতন্যরূপা, তিনি পরমাত্মার সহিত একীভূতরূপে বিদ্যমান । তাহার পর প্রাণায়াম দ্বারা কুণ্ডলিনী শিখরত্রেয়ের (মূল, স্পন্দ ও কারণ) অবরুদ্ধ জীবাত্মা কুণ্ডলিনীসহ সুষুম্নার বন্ধুমাৰ্গ দ্বারা ব্রহ্মমার্গে গমন করিয়া থাকেন । শিরোদেশের অধোমুখ কমলকণিকার অভ্যন্তরে পরমাত্মার সঞ্চিত কুণ্ডলিনীশক্তি সঙ্গতরূপে বিদ্যমান, তাহা হইতে তেজঃশালী পাটলবর্ণ আনন্দময় অমৃতধারা ক্ষরিত হইতেছে । যোগবলে জীবা ত্মা মূলধার হইতে উদ্ধোখিত হইয়া সেই অমৃত পান করেন ; এবং পুনর্বার অধোদেশে অবতরণ করিয়া মূলধারে অবস্থিত ব্রহ্মযোনিতে প্রবেশ করেন । জীবা ত্মার এইরূপ ব্রহ্মযোনিতে গমনাগমনরূপ প্রাণায়াম সাধক মাত্রাবোগে অভ্যাস করিবেন ।

শিষ্য । কয়বার প্রাণায়াম করিতে হইবে ?

গুরু । তিনবার । তাহার পর চিন্তা করিবে । ব্রহ্মযোনিগতা কুণ্ডলিনী মূলধারপক্ষে পরমাত্মার প্রাণস্বরূপিণী হইয়া বিদ্যমান রহিয়াছেন । এই প্রকারে বাতাসাতের পরে আবার ঐ জীবা ত্মা কালাখ্যাতি শিবা য়ক ব্রহ্মযোনীতে লীন হইতেছেন, এইরূপ ভাবনা করিতে হইবে । ইহারই নাম যোনিমুদ্রা । সকল মুদ্রার মধ্যে এই

যুগাই শ্রেষ্ঠ ইহার সাধনার সাধক নিখিল কৰ্ম্মই সম্পাদন করিতে সমর্থ।

শিষ্য। যোনিমুদ্রা সাধনের ফল কি।

গুরু। যে সাধক যোনিমুদ্রা সাধন করিতে পারেন, তিনি ব্রহ্মহত্যা, ভ্রূণহত্যা, মত্তপান, গুরুপত্নীগমন প্রভৃতি এমন অতিপাতক নাষ্ট, বাহা তাঁহাকে স্পর্শ করিতে পারে। পৃথিবীতে বসে কিছু পাতক উপপাতক আছে, এষ্ট যোনিমুদ্রার সাধনে সে সকলই তৎক্ষণাৎ দূরীভূত হয় এবং যিনি মুক্তিলাভের ইচ্ছা করেন, তিনিও ইহার সাধন করিবেন।

বজ্রোণী মুদ্রা

গুরু। অতঃপর বজ্রোণীমুদ্রার কথা বলিব। উভয় হস্তের করতল মুক্তিকাতে স্থিরভাবে রাগিয়া উষ্মদেশে পদদ্বয় ও মস্তক উত্তোলিত করিলেই বজ্রোণীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। এই মুদ্রাসাধন করিলে, দেহ বলশালী হয় এবং আত্ম-বুদ্ধি হইয়া থাকে। ইহা মুদ্রাযোগসমূহের শ্রেষ্ঠ, যোগীদিগের মুক্তির হেতু, পরম হিতকারী এবং ইহা যোগীদিগকে সিদ্ধি দান করে। সাধক এই মুদ্রার কপার বিন্দুসিদ্ধ হয়।

শিষ্য। বিন্দুসিদ্ধি কি?

গুরু। দেহীদিগের বিন্দু অর্থাৎ বীর্গাট সকল শক্তির—সকল স্বাস্থ্যের মূল। এই মুদ্রার সাধনে সেই বিন্দুধারণের শক্তি জন্মায়। ইহাকেই বিন্দুসিদ্ধি বলে। বিন্দুসিদ্ধি ব্যক্তির পৃথিবীতে কোন কার্যেই অসাধ্য নহে। এমন কি, ভোগী পুরুষও যদি এই মুদ্রার সাধন করেন, তবে তিনিও সকল বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করেন।

শক্তিচালনী মূদ্রা

গুরু । এইবার শক্তিচালনামূদ্রার কথা বলিব ; কিন্তু তাহার পূর্বে কিছু গুহ্যকথা বলিব ।

শিষ্য । ইহা কি পরে বলিলে চলিবে না ?

গুরু । না ।

শিষ্য । ইহার কারণ কি ।

গুরু । কারণ এই যে, এই গুহ্যকথা না জন্মিলে শক্তিচালনী মূদ্রা বুঝা যাইবে না ।

শিষ্য । বেশ, তবে বলুন ।

গুরু । নরদেহে পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনীশক্তি সার্বক্সিতয়বেষ্টিতা (সাড়ে তিন পাক বেষ্টিতা) মণিনীবৎ মূলাধারপাশ্রে নিদ্রাগত-ভাবে বিদ্যমান ।

শিষ্য । আমি একটা প্রশ্ন করিতে পারি ?

গুরু । সচ্ছন্দে ।

শিষ্য । এষ্ট মূদ্রাতত্ত্বে মন্যে মন্যে সহস্রদল, কুলকুণ্ডলিনী প্রভৃতি কতকগুলি শব্দ শুনিতেছি । কিন্তু ঠিক বুঝিতে পারিতেছি না ।

গুরু । তুমি ঠিকই বলিয়াছ । ইহার পর যখন ষট্চক্রভেদের কথা বলিব, তখনই ইহার অর্থ স্ফুটপ্ৰসঙ্গ হইবে । এখন মাত্র কথাস্থলি জানিয়া রাখ । এইবার শুন । সেই কুলকুণ্ডলিনীশক্তি যতকাল নিদ্রিতাবস্থায় থাকেন, ততকাল কোটি কোটি যোগের অভ্যাসও যদি করা যায়, তথাপি জ্ঞানলাভ হয় না, জীব পশুবৎ অজ্ঞান থাকে । যেমন তালা খুলিতে হইলে চাবির আবশ্যক সেইরূপ ব্রহ্মদ্বার খুলিতে হইলে কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরিত করিতে হইবে । এষ্ট মূদ্রাসাধনের কতকগুলি অপরিহার্য্য বিধি আছে ।

শিষ্য। কি বিধি আছে ?

গুরু। প্রথমতঃ বস্ত্র দ্বারা নাভিপ্রদেশ বেষ্টন করিতে হইবে। তাহার পর নির্জন কক্ষে যাইয়া এই মূদ্রা অভ্যাস করিতে চুইবে উলঙ্গ হইয়া কিম্বা গৃহের বাহিরে এ কার্য্য হইবে না।

শিষ্য। নাভিবেষ্টনের কোন নিয়ম আছে ?

গুরু। হাঁ। দিত্তি প্রমাণ লম্বা এবং চারি আঙ্গুল বিস্তৃত (চওড়া) কোমল, খেত এবং সূক্ষ্ম বস্ত্রই নাভিবেষ্টনে প্রস্তুত। ঐ কাপড়কে কটির কাপড়ের সহিত সংযুক্ত করাই নিয়ম। তাহার পর ভক্ষ দ্বারা সর্ব্বত্র লিপ্ত হইয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে। তৎপরে চুইটি নাসারন্ধ্র দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক সবলে অপান বায়ুর সহিত যুক্ত করিতে চুইবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত বায়ু সূক্ষ্মা নাড়ীর ভিতরে প্রবেশ করিয়া প্রকট না হয়, ততক্ষণ অশ্বিনীমূদ্রা দ্বারা শুশ্রূষা শনৈঃ শনৈঃ কুঞ্চিত করিতে হইবে। এইরূপে অবস্থিত হইয়া নিশ্বাস রোধ করতঃ কুন্তকযোগে বায়ু নিরোধ করিলে সর্পাকৃতি কুলকুণ্ডলিনীশক্তি প্রবৃদ্ধা হইবে এবং উর্দ্ধমার্গে উত্থিত হইয়া থাকেন। তাৎপর্য্য এই যে, এইরূপ হইলে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি সহস্রদলকমলে পরমাত্মার সহিত মিলিত হন।

শিষ্য। এই মূদ্রা কি সাধনা না করিলেই নহে ?

গুরু। ইহা অবশ্য কর্তব্য। কেন না, এই শক্তিচালনীমূদ্রার অভ্যাস না হইলে যোনিমূদ্রার সিদ্ধিলাভ করা যায় না। সুতরাং পূর্বে এই মূদ্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমূদ্রা অভ্যাস করা নিয়ম।

শিষ্য। ইহার কি প্রকারভেদ আছে ?

গুরু। আছে। ‘শিবসংহিতা’ বলিয়াছেন, আধার কমলে যে কুণ্ডলিনীশক্তি নিদ্রিতাবস্থায় বিরাজমানা, পূর্বে তাঁহাকে প্রবৃদ্ধা

করিয়া সবলে অপানবায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে। এই আকর্ষণ করাকেই শক্তিচালনী মুদ্রা বলা হয়।

শিষ্য। এ মুদ্রা অভ্যাসের ফল কি ?

গুরু। এই মুদ্রার অভ্যাস হইলে জরা-মৃত্যুর ভয় থাকে না ; এই নিমিত্ত যে সকল সাধক সিদ্ধি কামনা করেন, তাঁহারা সর্ব-প্রযত্নে এই মুদ্রা অভ্যাস করিবেন। যিনি ইহা অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত এবং বিগ্রহসিদ্ধি লাভ হয় ও নিম্নলি রোগ দূরীভূত হয়।

তাড়াগীমুদ্রা

গুরু। পশ্চিমোত্তান আসনে উপবিষ্ট হইয়া কঠরদেশকে তড়াগ-সদৃশ করিয়া কুস্তক করিলেই তাড়াগী মুদ্রা হইল। মুদ্রাসমূহের মধ্যে এই মুদ্রা প্রধান। ইহা অভ্যাসে জরা-মৃত্যুর ভয় তিরোহিত হয়।

মাণ্ডুকীমুদ্রা

গুরু। মুখগহ্বর মূদ্রিত করিয়া উর্দ্ধভাগে তালুগহ্বরে রসনার মূলভাগকে চালিত করতঃ জিহ্বার দ্বারা সহস্রদল-কমল চইতে নির্গত অমৃতধারা পান করিতে পারিলেই মাণ্ডুকীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। এই মুদ্রার অভ্যাস ব্যক্তির দেহে বলি ও পলিত সঞ্চারিত হয় না। কেশরাশি পকতা প্রাপ্ত হয় না এবং তাহার যৌবন চিরদিন অব্যাহত থাকে।

শাস্ত্রবীমুদ্রা

গুরু। উত্তর জ্বর মধ্যদেশে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া একমনে চিন্তাযোগ দ্বারা পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিতে পারিলেই শাস্ত্রবী মুদ্রা হইল। সকল শাস্ত্রই ইহাকে অতি গুপ্ত বলিয়াছেন।

শিষ্য। ইহার ফলের কথা বলুন।

গুরু। ইহা এত গোপনীয় যে, তত্ত্ব বলিতেছেন, বেদ, পুরাণ প্রভৃতি শাস্ত্রসমূহ বেস্তার মত প্রকাশমান, কিন্তু শান্তবীমূদ্রা কল-স্ত্রীর ন্যায় গোপনীয়। শান্তবীমূদ্রা পরিত্রাণসম্পন্ন ব্যক্তি আদিনাথ সন্থ, নারায়ণ তুল্য এবং তিনি সৃষ্টিকর্তা ব্রহ্মার স্বরূপ, এমন কি, তাঁহাকে ব্রহ্মও বলা যায়।

পঞ্চধারণামূদ্রা

গুরু। এইবার পঞ্চধারণামূদ্রা।

শিষ্য। পঞ্চধারণা কি কি ?

গুরু। ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও বোম। এই পাঁচটি জাগতিক পদার্থ অর্থাৎ জগতের উপাদান। তদনুসারেই ইহার নামকরণ হইয়াছে—পাৰ্ণিবী, আন্তসী, আয়েমী, বারবী ও আকাশী। প্রথমে পাৰ্ণিবী ধারণার কথা বলিতেছি।

পাৰ্ণিবীধারণামূদ্রা

গুরু। পৃথিবীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালবৎ। লকার (লং) ইহার বীজ, ইহার মূর্তি চতুষ্কোণ এবং ইহার দেবতা ব্রহ্মা, ইহাই হইল পৃথিবী-তত্ত্ব। যোগবলে এই পৃথিবীতত্ত্বকে হৃদয়ের ভিতর সমুখিত করিয়া চিত্তের সহিত হৃদয়ে সংযত করিতে হইবে, তাহার পর প্রাণবায়ু আকর্ষণ করতঃ পঞ্চঘটিকা (প্রত্যেক ঘটিকা ২ দণ্ড) অবধি কুস্তক-সহকারে ধারণ করিয়া থাকিতে সমর্থ হইলে পাৰ্ণিবীধারণামূদ্রা হইবে। ইহার আর একটি নাম অধোধারণামূদ্রা।

শিষ্য। ইহার গুণ কি ?

গুরু। যে যোগী ইহাতে অভ্যস্ত হন, তিনি পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন।

পুস্তকে কোন দাগকাটা পাতা ছেঁড়া
 মন্তব্য লিখি না এবং সাতদিনের মধ্যে
 ৬৫ কেয় না দিলে জরিমানা দিতে হইবে যোগ ও সাধনা

শিষ্য। পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন। এর মানে?

গুরু। তাৎপর্য্য হইতেছে এই যে, পার্থিব কোন ব্যাপারে
 তাহার যত্ন ঘটা সম্ভব নহে। যে সাধক প্রত্যহ এই যুগ্ম সাধন
 করেন, তিনি যত্নাঞ্জয় হইয়া সমগ্র পৃথিবী পরিভ্রমণ করিয়া
 থাকেন।

আন্তসীধারণামুদ্রা।

গুরু। অস্ত্র মানে জল। এই জলতন্ময়ের বর্ণ শব্দ চন্দ্র এবং
 কুন্দপুষ্পসদৃশ স্বেতবর্ণ, ইহার মূর্তি চন্দ্রতুলা, বকার (বং) ইহার
 বীজ এবং ইহার দেবতার নাম বিষ্ণু। যোগবলে হৃদয়ের অভ্যন্তরে
 এই জলতন্ময়ের উদ্ভব করিতে হইবে। তৎপরে প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ
 করতঃ অনন্তচিত্তে পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুস্তক সহযোগে ধারণ করিতে
 পারিলেই আন্তসীমুদ্রা হইল।

শিষ্য। ইহার গুণ কি?

গুরু। যিনি এই মূদ্রার অভ্যাস্ত হন, জল হইতে তাঁহার
 কোনরূপ ভয় থাকে নো, অধিকন্তু পৃথিবীর সকল দুঃখও তাহা
 হইতে দূরে থাকে।

শিষ্য। ইহার প্রকারান্তর আছে কি?

গুরু। আছে। নাতিপ্রদেশে কুস্তকযোগে প্রাণবায়ুকে পঞ্চঘটিকা
 অবধি ধারণ করিতে হইবে, তাহা হইলেই আন্তসীমুদ্রা হইল।
 কিন্তু সাবধান, ইহা অতি গোপনে রাখিবে এবং প্রকাশ হইলে
 সিদ্ধিহানি অবশ্যস্তাবী।

শিষ্য। ইহা গোপন রাখার তাৎপর্য্য কি?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, সাধক কখনই একথা প্রকাশ করিবেন
 না যে তিনি আন্তসীমুদ্রার সিদ্ধ।

আগ্নেয়ীধারণা মুদ্রা

গুরু। অগ্নিতত্ত্বের স্থান নাভিপ্রদেশ। এই তত্ত্বের বর্ণ ইন্দ্র-গোপতুল্য রক্তবর্ণ, রকার (রং) ইহার বীজ, ত্রিকোণমূর্তি এবং ইহার দেবতা রুদ্র। এই অগ্নিতত্ত্ব তেজঃশালী, জ্যোতিষ্মান্ এবং সিদ্ধিপ্রদ। অন্তরে যোগপ্রভাবে এই তত্ত্বের উদ্ভব করাইতে হইবে। তৎপরে অননুচিত্র হইয়া কুস্তকযোগে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিলেই আগ্নেয়ী-ধারণামুদ্রা হইল। ইহার প্রকারভেদও আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। কুস্তকযোগে পঞ্চঘটিকা বাবৎ প্রাণবায়ুকে নাভির উক্ত-দেশে ধারণ করারই নাম আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। যে রোগীর এই মুদ্রা আরম্ভ, তাহার সংসারে ভয় দূরে পলায়ন করে, অগ্নি হইতে তাঁহার কোন ভয় থাকে না, তিনি যদি প্রচণ্ড অগ্নিমধ্যেও ঝাঁপ দেন, তথাপি তাঁহার কোন অনিষ্ট হইবে না।

বায়বীধারণামুদ্রা

গুরু। বায়ুতত্ত্বের বর্ণ পিষ্ট, অগ্নন এবং ধূস্রবৎ রক্তবর্ণ, যকার (যং) ইহার বীজ এবং ইহার দেবতা শ্বশুর ঈশ্বর। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণসম্পন্ন। কুস্তক সহকারে প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা অবধি বায়ুতত্ত্বকে কুস্তকযোগে ধারণ করিতে হইবে, তবেই বায়বীমুদ্রা হইবে।

শিষ্য। ইহার প্রকারান্তর কি ?

গুরু। নাভি ও জ্বর মধ্যস্থলে দুই প্রদেশ পরিমিত স্থানে কুস্তক-যোগে পঞ্চঘটিকা অবধি প্রাণবায়ুর অবরোধই বায়বী-ধারণামুদ্রা।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । সাধকরা এই মূত্রকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া থাকেন ; কেন না, ইহার দ্বারা জ্বর ও মূত্ৰা দূরীভূত হয় এবং বায়ুতে ইহার মূত্ৰা কদাচ দটে না । তদ্ব্যতীত এই মূত্রার অভ্যাসে আকাশে ভ্রমণ করিবার শক্তি জন্মে ।

আকাশীধারণামূত্রা

গুরু । নির্মল সাগরসলিলবৎ আকাশতত্ত্বের বর্ণ, ইহার বীজ-মূত্র (চং) এবং ইহার দেবতা সমাশিব । অনন্তচিত্ত হইয়া যোগবলে কুন্তক সহকারে প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া পঞ্চাটিকা পর্য্যন্ত স্থির রাখিলেই আকাশীমূত্রা হইল । ইহা আবার অন্তবিধও তদ্ব্যতীত কথিত আছে ।

শিষ্য । তাহাও আমাকে বলুন ।

গুরু । যোগী ক্রমের মধ্য সময়ে কুন্তক দ্বারা পঞ্চাটিকা পর্য্যন্ত প্রাণবায়ুকে ধ্যান করিলেই আকাশমূত্রা সম্পন্ন হইল ।

শিষ্য । ইহার উপযোগিতা কি ?

গুরু । যে সাধক ইহাকে অভ্যাস করেন, তিনি দেবত্ব এবং বুদ্ধি এই উভয়ই লাভ করেন ; তিনি মৃত্যুর অধীন হন না । তাৎপর্য্য এই যে, তিনি ইচ্ছা না করিলে মৃত্যু তাঁহাকে গ্রাস করিতে সমর্থ হয় না । তদ্ব্যতীত মহাপ্রলয়েও তিনি অবসাদ প্রাপ্ত ও ধ্বংস হন না ।

অগ্নিনীমূত্রা

গুরু । গুহদ্বার দ্বার দ্বার কুক্ষিত ও প্রসারিত করিতে থাকিলেই অগ্নিনীমূত্রা হইল । ইহাকে শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়াও অভিহিত করা হয় ।

শিষ্য । ইহার দ্বারা কি উপকার পাওয়া যায় ?

গুরু । ইহার অভ্যাসে গুরুরোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয়, দেহে বলাধান ঘটে, শরীরের পুষ্টি হয় এবং অকালমৃত্যু নিবারিত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ।

পাশিনীমুদ্রা

গুরু । স্বীয় পদদ্বয় কক্ষের পাশ দিয়া পৃষ্ঠদেশে লইয়া গিয়া স্পষ্টভাবে বন্ধন করিলেই পাশিনীমুদ্রা হইল । এই মুদ্রাসাধনে পুষ্টিলাভ ঘটে ।

কাকীমুদ্রা

গুরু । ওষ্ঠদ্বয় কাকচকুবৎ করিয়া শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করিলেই কাকীমুদ্রা হইল । এই মুদ্রার সাধক কখনও কোনরূপ ব্যাধি কর্তৃক আক্রান্ত হন না ।

মাতঙ্গিনীমুদ্রা

গুরু । আকণ্ড জলে নিমজ্জিত হইয়া প্রথমে নাসারন্ধ্র দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া মুখদ্বার দিয়া বিনির্গত করিবে ; তৎপরে মুখদ্বার দিয়া জল গ্রহণ করিয়া নাসারন্ধ্র দ্বারা সেই জল বাহির করিয়া দিবে । এইরূপ বার বার করিলেই মাতঙ্গিনীমুদ্রা হইবে ।

শিষ্য । ইহার দ্বারা কি উপকার পাওয়া যাইবে ?

গুরু । সাধক এই মুদ্রা সাধন করিলে দেহে মাতঙ্গের মত শক্তি লাভ করেন এবং ভরা ও মৃত্যুকে জয় করিতে সমর্থ হন । তিনি যেখানেই কেন বাস করুন না, সর্বত্রই সুখলাভ করেন । তবে ইহা অতি নির্জনস্থানে সাধন করিতে হইবে ।

ভুজগিনীমুদ্রা

গুরু । বদনমণ্ডল সামান্য পরিমাণ প্রসারণপূর্বক গলদেশ দ্বারা বায়ু পান করিতে সমর্থ হইলেই ভুজগিনীমুদ্রা হইল ।

শিষ্য। ইহা করা-মৃত্যুনাশক এবং ইহার দ্বারা দেহের যাবতীয় ব্যাধি বিনাশ প্রাপ্ত হয়।

এই আশি তোমাকে নিখিল মুদ্রার কথা বলিলাম। তবে এ সম্বন্ধে তোমাকে যে শিক্ষা দিব, সম্বন্ধে তাহা পালন করিও। ইহা সাধারণকে কখনই শিক্ষা দিবে না, বা তাহাদের সহিত আলোচনা করিবে না। যাহারা ভক্তিময়, বিধাসী এবং গুরুভক্ত, তাহাদিগকেই ইহা শিক্ষা দিবে।

শিষ্য। আপনি পূর্বে বলিয়াছেন, মূদ্রা কি এবং যোগসাধনে ইহার উপযোগিতা বা কি, তাহা পরে বলিবেন। এখন তাহাই জানিতে ইচ্ছা করি।

গুরু। আমাদের দেহের ভিতর কুলকুণ্ডলিনীশক্তি আছে, সেই কুলকুণ্ডলিনীই সকল শক্তির আধার।

শিষ্য। উহা কি, তাহা আমাকে বিস্তারিতরূপে বলুন।

গুরু। উহা বুঝিতে হইলে ষট্চক্রভেদ বুঝা আবশ্যক।

শিষ্য। তবে তাহাই বলুন।

গুরু। বেশ। আগামী কল্য তোমাকে ষট্চক্রভেদ বলিব। তাহা হইলেই তুমি বুঝিতে পারিবে, কুলকুণ্ডলিনী কোথায় অবস্থিত এবং তাহার শক্তিই বা কি। শুধু তাহাই নহে, আমাদের এই দেহে কোথায় কি অবস্থিত আছে, তাহাও জানিতে পারিবে। জানিলে তুমি চমৎকৃত ও মুগ্ধ হইবে এবং তৎসঙ্গে দেহভেদের অনেক কিছু জানিতে পারিবে।

পঞ্চম অধ্যায়

ষট্চক্র

শিষ্য । আপনি আজ ষট্চক্রের কথা বলিবেন বলিয়াছেন ।

গুরু । হাঁ, তাহা আমার স্বরণ আছে । এই ষট্চক্র জানিতে পারিলেই তুমি বুঝিতে পারিবে, দেহের ভিতর কোথায় ষাট্চক্র অবস্থিত আছে, এবং নাড়ীসমূহ বা কোথায় কিরূপে বিद्यমান আবার ঐ নাড়ীসমূহের দ্বারা কি কার্য সম্পন্ন হয় ।

শিষ্য । আমাদের দেহে প্রধান নাড়ী কয়টি ?

গুরু । তিনটি মূল নাড়ী, অগ্ন্যস্ত্র নাড়ী ইহারই শাখা প্রশাখা ।

শিষ্য । ঐ তিনটির নাম কি ?

গুরু । ইড়া, পিঙ্গলা ও সুমুখা ।

শিষ্য । ইহার কোথায় কি ভাবে বিद्यমান ?

গুরু । বলি । মেরুদণ্ডের বহির্দেশে বামভাগে ইড়া, দক্ষিণ ভাগে পিঙ্গলা এবং মধ্যভাগে সুমুখা নাড়ী বিद्यমান ।

শিষ্য । ইহার আকৃতি প্রকৃতি কিরূপ ।

গুরু । ইড়া নাড়ী চন্দ্রের স্থায় প্রভাষুক্তা, পিঙ্গলা নাড়ী সূর্য্যসদৃশ দীপ্তিশালিনী এবং সুমুখা নাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য এবং অগ্নি—এই তিনের মিলিত তেজঃসম্পন্ন । ইহার বর্ণ ধূতুরাপুষ্পের স্থায় । এই সুমুখা নাড়ীই সকল নাড়ীর মধ্যে শ্রেষ্ঠ ।

শিষ্য । ইহা শ্রেষ্ঠ কেন ?

গুরু । কারণ, ইহা সত্ত্ব রক্তঃ ও তম—এই ত্রিগুণসম্পন্ন।

শিষ্য । ইহার অবস্থানের স্বরূপ কি ?

গুরু । ইহা মূলাধার পদ্ম হইতে মস্তকস্থ সহস্রদল কমল পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। ঐ সহস্রদল কমলের মধ্যভাগে একটি ছিদ্র আছে, সেই ছিদ্র হইতে যে নাড়ী বহির্গত হইয়াছে, তাহার নাম বজ্র । ঐ বজ্র নাড়ীর দুইটি মুখ। এক মুখ লিঙ্গমূল পর্য্যন্ত এবং অপর মুখ মস্তক অবধি বিস্তৃতভাবে বিস্তৃতমান।

শিষ্য । এই নাড়ী কি খুবই তেজঃশালিনী।

গুরু । ঠিকই বলিয়াছ। এই বজ্র নাড়ী দীপশিখার মত দীপ্তিশালিনী। এই বজ্র নাড়ীর মধ্যভাগে চিত্রিনী নামে আর একটি নাড়ী আছে। ইহা লুতাতন্ত্রের দ্বারা অতীব সূক্ষ্ম এবং ইহার আদি, অন্ত ও মধ্যভাগ প্রণবযুক্ত।

গুরু । তাৎপর্য্য এই যে, এই নাড়ী ব্রহ্মা-বিষ্ণু—শিবাত্মক। দেহের মধ্যে যে ষট্পদ্য আছে, তাহারই সংযোগস্বত্বরূপে এই চিত্রিনী নাড়ী শোভমান।

শিষ্য । এই ষট্পদ্যের নাম কি।

গুরু । মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূরক, অনাহত, বিশুদ্ধ ও আত্মা। যাহারা যোগাভ্যাস করেন, তাহারা ব্যতীত এই নাড়ী কাহারও বোধগম্য হয় না।

শিষ্য । দেহের কোন্ স্থানে এই ষট্পদ্য অবস্থিত ?

গুরু । সূক্ষ্মা নাড়িতে এই পদ্য ছয়টি অঙ্কিত অবস্থায় আছে। যে যোগী প্রকৃষ্টরূপে জ্ঞানার্জন করিয়াছেন, তিনিই উহা পরিজ্ঞাত হইতে সমর্থ। এই চিত্রিনী নাড়ীর মধ্যভাগেই ব্রহ্মনাড়ী বিরাজিত।

শিষ্য । উহা কি ভাবে আছে ?

গুরু । মূলধার পদ্মে মহাদেব বিরাজমান । সেই মহাদেবের মুখবিবর হইতে শিরঃস্থিত সহস্রদল পর্ষ্যস্ত এই ব্রহ্মনাড়ী বিস্তৃত রহিয়াছে । যৎকালে চিত্ত এই ব্রহ্মনাড়ীতে সংযুক্ত হয়, তৎকালে সুব্রহ্মনাড়ী কম্পিত হইতে থাকে । তাহার ফলে সমস্ত দেহই এক বিপুল আনন্দে উচ্ছসিত হইয়া পড়ে ।

শিষ্য । ঐ ব্রহ্মনাড়ী কিরূপ ?

গুরু । ইহা বিদ্যাংমালাবৎ দীপ্তিশালিনী, মূনিজনহৃদয়ের যজ্ঞোপ-
বীতের স্তায় শোভামান, অতি সূক্ষ্ম, বিস্তৃত জ্ঞানশালিনী, নিত্যসুখ-
স্বরূপা এবং অনাবিল জ্ঞানস্বরূপা ।

শিষ্য । ঠিক বৃত্তিতে পারিলাম না ।

গুরু । ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যিনি এই ব্রহ্মনাড়ীতে চিত্ত
নিবিষ্ট করিতে সমর্থ হন, তিনিই নির্মল আত্মজ্ঞান, নিরবচ্ছিন্ন
সুখ এবং পরিশুদ্ধ স্বভাব লাভ করেন ।

শিষ্য । মূলধার পদ্ম কোথায় অবস্থিত ?

গুরু । মূলধার বা আধার পদ্ম লিঙ্গের নিম্নদেশে এবং গুরুত্ব
উর্দ্ধভাগে বিরাজমান । এক কথায় লিঙ্গ এবং গুরু—এতদ্ব্যয়ের
মধ্যস্থলে অবস্থিত ।

শিষ্য । মূলধার পদ্ম কি ?

গুরু । মূলধার পদ্ম অর্থে ব্রহ্মহারা ; কেন না, ব্রহ্মনাড়ীর
মুখদেশে মূলধার পদ্ম শোভমান । ঐ ব্রহ্মহারা হইতেই অবিরত
সুখাধারা ক্ষরিত হইতেছে বলিয়া ঐ স্থান পরম রমণীয় ঐ
স্থান সকল পদ্মেরই গ্রন্থিসদৃশ । যোগিগণ বলেন যে, ব্রহ্মহারাই
সুব্রহ্মনাড়ীর মুখ ।

শিষ্য। ইহার নাম মূলধার হইল কেন ?

গুরু। ইহা কুণ্ডলিনী প্রভৃতি নাড়ীসমূহের আধার বলিয়াই ইহার নাম মূলধার।

শিষ্য। এই পদ্য দেখিতে কিরূপ ?

গুরু। এই পদ্য রক্তবর্ণ, ইহার দল চারিটি এবং উহা নিম্ন-দেশে বিকসিত।

শিষ্য। ঐ দলগুলি অমনই আছে, না, তাহাতে কিছু বিস্তৃত আছে ?

গুরু। ঐ দল চারিটি পূর্বাদিক্রমে ব শ ব স—এই চারিটি অক্ষর বিস্তৃত আছে। ঐ অক্ষরগুলির বর্ণ তপ্তকাকনসদৃশ।

শিষ্য। তাহা হইলে কিরূপ দাঁড়াইতেছে ?

গুরু। দাঁড়াইতেছে এই যে, ঐ মূলধার পদ্য রক্তবর্ণ চারিদল বিশিষ্ট এবং সেই দলগুলিতে পূর্বদিক হইতে আরম্ভ করিয়া গলিত স্বর্ণের বর্ণযুক্ত চারিটি অক্ষর অর্থাৎ বং শং বং সং বিস্তৃত। আবার এই পদ্যের মধ্যভাগে দীপ্তিশালী চতুঃকোণবিশিষ্ট পৃথিবীচক্র বিদ্যমান।

শিষ্য। পৃথিবীচক্র কিরূপ।

গুরু। এই পৃথিবীচক্র আটটি মূলদ্বারা বেষ্টিত, উহার বর্ণ পীত, এবং বিদ্যাতের স্তার কোমল। ইহার মধ্যভাগে পৃথিবীচক্র লং বিরাজিত আছে।

শিষ্য। এই পৃথিবীচক্রের স্বরূপ কি।

গুরু। এই পৃথিবীচক্রের চারিটি হাত এবং তিনি বিবিধ ভূষণে বিভূষিত, ঐরাবতাক্রূর এবং ইন্দ্রদেবতাস্থক। এই বীজের ক্রোড়ে নবোদিত সূর্য্যবং লোহিতবর্ণ এক শিশু বিরাজিত। তাহাকেই সকলে ব্রহ্মা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন।

শিষ্য । ঐ হাত কয়টি কি ?

গুরু । ঋক্, যজু, সাম ও অথর্ব, এই চারিটি হস্তস্বরূপ বেদ ব্রহ্মার মুখ হইতে স্ফুরিত হইয়াছে ।

শিষ্য । স্ফুরিত হইয়াছে ! কেন, ব্রহ্মা কি বেদ রচনা করেন নাই ?

গুরু । না, বেদের কর্তা কেহই নাই । শ্রুতি বলিতেছেন, “ন কশ্চিৎ বেদকর্তা চ বেদস্বর্তা পিতামহঃ ।” অর্থাৎ বেদের রচয়িতা কেহ নাই, ব্রহ্মা বেদের স্বরণকর্তা মাত্র । এই নিমিত্তই বেদ সনাতন । এই পৃথিবীচক্রে দেবী ডাকিনী বাস করিয়া থাকেন ।

শিষ্য । এই দেবীমূর্তি কিরূপ ?

গুরু । এই দেবীর হাত চারিটি, চক্ৰ লোহিতবর্ণ এবং দ্বাদশ সূর্য্যের দ্বারা দীপ্তিশালিনী । পূর্বে যে শিশুরূপী ব্রহ্মার কথা বলা হইয়াছে, এই ডাকিনী দেবীও তাহার দ্বারা রূপ ধারণ করিয়া শোভা পাইতেছেন ।

শিষ্য । ডাকিনী দেবী এখানে বিরাজিত কেন ?

গুরু । শক্তি বা প্রকৃতি ব্যতীত যে কোনরূপ কার্য্যই হইতে পারে না, ইহা হইতে তাহারই আভাস পাওয়া যাইতেছে । দেব ব্রহ্মা, দেবী ডাকিনী অথবা ব্রহ্মা পুরুষ, ডাকিনী প্রকৃতি । প্রকৃতি ও পুরুষের মিলন ব্যতীত এ জগতে কোন কিছুই সংঘটিত হইতে পারে না, তাই ব্রহ্মা এখানে শক্তির সহিত বিরাজমান । বুঝিরাছ ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ । তাহার পর বলুন !

গুরু । পূর্বে যে বজ্রনাড়ীর কথা বলা হইয়াছে, তাহার মুখপ্রদেশে মূলধারপদ্মের দলমধ্যে একটি ত্রিকোণ যন্ত্র আছে ; এই যন্ত্রটি বিদ্যাতের দ্বারা দীপ্তিশালী, মনোরম ও বিলাসাম্পদ ।

শিষ্য । এই যন্ত্রের নাম কি ?

গুরু । এই যন্ত্রের নাম ত্রৈপুর । এই ত্রৈপুর যন্ত্রের অভ্যন্তরে কনকর্প নামক বায়ু অবস্থিত ।

শিষ্য । এখানে কনকর্প বায়ু কি নিমিত্ত অবস্থিত ?

গুরু । এই কনকর্প বায়ুই দেহের সর্বাংশে বিচরণ করিয়া থাকে । তাহার ফলেই জীবাত্মা তাহার অধীন হইয়া মানবদেহে অবস্থিতি করেন । এই কনকর্প বায়ু কোটি সূর্য্যের স্থায় দীপ্তিমান্ এবং বহুলী পুষ্পাপেক্ষাও গাঢ় রক্তবর্ণ । এই ত্রৈপুর যন্ত্রমধ্যে লিঙ্গরূপী স্বরসু বিরাজমান ।

শিষ্য । ইহার মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু । ইহার দেহ গলিত স্বর্ণের স্থায় কোমল অর্থাৎ তাহার দেহ অতিশয় রমণীয় । তিনি পশ্চিমাভিমুখে অঙ্গোমুখে অবস্থিত । ইহাকে একমাত্র ধ্যান ও তত্ত্বজ্ঞান দ্বারাই লাভ করা যায় ।

শিষ্য । তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু । নবপল্লবের মত তাঁহার বর্ণ, পূর্ণচন্দ্রের স্থায় সমুজ্জ্বল কান্তি ; স্তূত্রাং অতিশয় স্নিগ্ধ । তিনি বারানসীবাসিনী, বিলাস-সম্পন্ন এবং তাঁহার আকৃতি নদীর আবর্ত্তের স্থায় গোলাকার ।

শিষ্য । ইহার দেবী কে এবং তাঁহার অবস্থিতিই বা কিরূপ ?

গুরু । এই স্বরসু লিঙ্গের উর্দ্ধভাগে জগন্মোহকারিণী, পদ্মহৃৎের স্থায় অতিসূক্ষ্ম, কুলকুণ্ডলিনী অর্থাৎ মহামায়া অবস্থিত করিয়া সেই মূলাধার পদ্মমধ্যে নিরত বিলাসে ব্যাপ্ত আছেন । ব্রহ্মনাড়ী হইতে প্রবাহিত সূক্ষ্মাধারা মুখব্যান্ধান করিয়া ব্রহ্মদ্বারের মুখ আচ্ছাদন করত সেই সূক্ষ্মাধারা পান করিতেছেন । শব্দ বেরূপ আবর্ত্ত, সেইরূপভাবে আবর্ত্তিত হইয়াই তিনি অবস্থিতা । তিনি প্রজ্জ্বলিত দীপশ্রেণীস্বরূপা এবং মেঘাভ্যন্তরস্থ বিজ্ঞাতের স্থায় পরিশোভিতা ।

শিষ্য। তিনি কি ভাবে অবস্থিত ?

গুরু। সর্প যেমনভাবে বেষ্টিত হইয়া থাকে, তিনিও সেইরূপভাবে বারম্বার বেষ্টিত হইয়া সেই স্বরমূলিলয়ের মস্তকে শয়ন করিয়া আছেন, এই জগত্‌ই ইহার নাম কুলকুণ্ডলিনী। ইহার পূর্বে এক দিকবার কুলকুণ্ডলিনীর কথা বলিয়াছি। এখন বুঝিলে, কুলকুণ্ডলিনী কি ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। ইহার একরূপ ভাবে থাকিবার কারণ কি ?

গুরু। ইহার কারণ এই যে, এই মহাতেজঃশালিনী কুলকুণ্ডলিনী সেই মূলাধার পদ্যে অবস্থান করতঃ কোমল কাব্যপ্রবন্ধ সকল রচনা করিয়া অতিশয় ভেদক্রমবিশিষ্ট হইয়া মত্ত ভ্রমরমূলের গুণনের ন্যায় অনবরত অব্যক্ত অথচ মধুর ধ্বনি করিতেছেন। ইনিই শ্বাস-প্রশ্বাসের গমনাগমন নিয়ন্ত্রিত করিয়া প্রাণিগণের প্রাণ-রক্ষা করিয়া থাকেন। এই কুলকুণ্ডলিনীর দেহমধ্যে অতীত কুশলা, সাতিশর জ্ঞানদায়িনী কলা বিদ্যমান।

শিষ্য। কলা অর্থে কি বুঝিব ?

গুরু। চৈতন্যময়ী প্রকৃতি।

শিষ্য। ইহার কার্য কি ?

গুরু। বলি শোন। এই কলা বা প্রকৃতি নিত্যানন্দরূপা, বিদ্যারূপা দীপ্তিশালিনী। এই দীপ্তি এত সমুজ্জল যে, এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের তাবৎ বস্তুই তাঁহার দীপ্তিতে দীপ্তিমান ইনিই নিত্যজ্ঞানের প্রকাশরূপা, পরমেশ্বরীরূপে জগৎসূক্তা হইয়া বিরাজমানা। ইহাই হইল মূলাধার পদ্যের স্বরূপ।

শিষ্য। আর একটু বিশদভাবে বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। দেখ, পূর্বেও বলিয়াছি, এখনও বলিতেছি, একবার মাত্র শুনিলেই সকল বস্তু বোধগম্য হয় না। বার বার অধ্যয়ন

করিতে হয়, অন্তর্নিহিত ভাবসকল উপলব্ধি করিতে হয়,—সর্বোপরি গুরু উপদেশ গ্রহণ করিতে হয়। এ গুরুত্ব বিষয়, অত সহজ নয়। তাহার মনে করে, গ্রন্থ দেখিয়াই সকল বুঝিব, তাহার ভ্রান্ত।

শিষ্য। তবে এ সব আলোচনার ফল কি ?

গুরু। ফল এই যে, এই বিষয়ে আগ্রহের উদ্রেক করা মাত্র। আমার সে বিষয়ে কিছুমাত্র ধারণা নাই, আমি ত সে বিষয়ে কিছুমাত্র আকৃষ্ট হইতে পারি না—পারা সম্ভবও নহে। এই প্রেরণা হইতে কেতুহলের উদ্রেক হয়, কেতুহল উদ্বিগ্ন হইলে তবে সে বিষয়ে প্রচেষ্টা হয়, প্রচেষ্টা হইতেই সিদ্ধিলাভ ঘটে। এই জন্যই আলোচনার প্রয়োজন আছে।

শিষ্য। এ কথা স্বীকার করিতেই হইবে।

গুরু। আমি তোমাকে সংক্ষেপে আর একবার মূলধার পদ্মের কথা বলি। পূর্বে যে ব্রহ্মনাড়ীর কথা বলিয়াছি, তাহার মুখেই মূলধার পদ্ম অবস্থিত। এই মূলধার পদ্ম চারিটি দলযুক্ত, রক্তবর্ণ এবং পূর্বদিক হইতে আরম্ভ করিয়া ঐ দলচতুষ্টয়ে যথাক্রমে বং লং ষং সং এই কয়টি অক্ষর বিদ্যমান। ইহাতে পৃথ্বীদেবতাসক চতুষ্কোণ মণ্ডল, সেই মণ্ডলের আট দিকে আটটি ত্রিশূল এবং মধ্যভাগে লং বীজ অঙ্কিত। এই মূলধার পদ্মে শিশুরূপী ব্রহ্মা বিরাজিত, বেদচতুষ্টয় তাঁহার মুখশোভা, তিনি চতুর্ভুজ, ভূষণমণ্ডিত এবং ঐরাবতাকৃৎ। পৃথিবীচক্রে ইহার বাস, ইনি তথায় ডাকিনী নারী শক্তির সহিত অবস্থান করিতেছেন। মূলধার পদ্মের দলমধ্যে বিদ্যাদাত্রি কোণাকৃতি যন্ত্র, চতুর্দিকে রক্তবর্ণ কন্দর্প বায়ু প্রবাহিত। ঐ ত্রিকোণমধ্যে অধোমুখে নবোদগত পল্লবসদৃশ স্বরসুলিঙ্গ বর্তমান; এই লিঙ্গের উর্দ্ধভাগে সার্বত্রিকভাবে বিস্তৃত কুলকুণ্ডলিনী বিরাজিত। এই কুলকুণ্ডলিনীই চৈতন্যরূপিনী প্রকৃতি। এই প্রকৃতিই জ্ঞানিগণের

জ্ঞানলাভের একমাত্র কারণস্বরূপ। ইহাই চইল সংক্ষেপে মূলধারাপদের
স্বরূপ। যিনি এই কোটিমুখাসদৃশ তেজঃশালিনী দেবীকে দানগমা
করিতে পারেন, তিনি বৃহস্পতিত্বলা নরোত্তম এবং সর্বশাস্ত্রার্থবিৎ হইয়া
থাকেন। শুধু তাহাই নয়, যিনি এই কুলকুণ্ডলিনীকে উপলক্ষ করিতে
সমর্থ হন, এমন কোন ব্যাধি জগতে নাই, যে এরূপ ব্যক্তিকে আক্রমণ
করিতে পারে। এরূপ সাধক সর্বসময়েই নিম্নলিখিত, সন্তান এবং
বিবিধ ক্তবাদি রচনা দ্বারা দেবতা ও গুরুকে প্রসন্ন করিতে সমর্থ। এক
কথার বলা যায়, ইহার অসাধ্য জগতে কিছুই নাই।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, এইবার ভালভাবেই বুঝিয়াছি। মূলধারার
পর কোন্ পদ্য।

গুরু। স্বাধিষ্ঠান। এইবার তাহারই কথা বলিব। পূর্বে
বলিয়াছি, লিঙ্গের মূলদেশে অর্থাৎ সূক্ষ্মা নাড়ীর মধ্যদেশে চিত্রিনী
নাড়ী আছে। তাহা তোমার স্মরণ হয় কি ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, হয় বৈ কি।

গুরু। বেশ। সেই চিত্রিনী নাড়ীতে একটি পদ্য বিরাজমান।

শিষ্য। এই পদ্যের আকৃতি কিরূপ ?

গুরু। উহা সিন্দূরবৎ অরুণবর্ণ, সূক্ষ্ম এবং ইহা বড়নল।
ঐ দলগুলি বিছাদবৎ সমুজ্জল।

শিষ্য। ঐ দলে কি আছে ?

গুরু। ছয়টি অক্ষর।

শিষ্য। অক্ষরগুলি কি ?

গুরু। বং ভং মং যং রং ও লং। ইহারই নাম স্বাধিষ্ঠান পদ্য।

শিষ্য। ইহাতে আর কিছু নাই ?

গুরু। আছে বৈ কি। ক্রমে সবই প্রকাশ পাইবে। এই

পদ্মেব মধ্যস্থলে অর্ধচন্দ্রসদৃশ খেতবর্ণ বক্রগচক্র বিরাজিত। ইহাকেই বক্রণের জলমণ্ডল বলে। ইহারই মধ্যে শারদীর চন্দ্রবৎ নিম্নলম্বকরবাহন বক্রণবীজ বং অবস্থিত আছে।

শিষ্য। বক্রণবীজের আধার কে ?

গুরু। বক্রণবীজের আধারভূত স্বয়ং বক্রণদেব। তাঁহার অঙ্গে নীলবর্ণ, পীতবস্ত্রপরিহিত, নবযৌবনসম্পন্ন, শ্রীবৎসলাঙ্কিত এবং কৌন্তভাদিপরিশোভিত চতুর্হস্ত শ্রীনারায়ণ বিরাজিত।

শিষ্য। ইহার শক্তি কি ?

গুরু। এই বক্রণচক্রে রাবিনীশক্তি বিদ্যমান। ইনি নীলপদ্ম তুল্য কাণ্ঠিমতী, বিবিধ অঙ্গধারিণী, অলঙ্কৃত এবং উন্নতচিত্তা। ইনিই এই পদ্মের শক্তি ও পুরুষ শ্রীনারায়ণ।

শিষ্য। ইহা দ্বারা কি উপকার হয় ?

গুরু। যিনি এই পদ্মকে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হন, তিনি ষড়রিপু ধ্বংস করিতে সমর্থ হন।

শিষ্য। ষড়রিপু কি ?

গুরু। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য্য এই ছয়টি রিপু।

শিষ্য। ইহার আর কি গুণ আছে, বলুন।

গুরু। অজ্ঞান অন্ধকারাচ্ছন্ন মানবের জ্ঞানসূর্য্যের উদয় হওয়ার ঐ অজ্ঞানান্ধকার তিরোহিত হয় ও কবিত্ব শক্তি জন্মে।

শিষ্য। সংক্ষেপে আর একবার বলুন।

গুরু। চিত্রিনী নাড়ীতে একটি ষড়্দলপদ্ম আছে, ইহা বিদ্যাভেদে ক্রায় প্রজ্জ্বল, ঐ ষড়্দলে বং ডং মং বং রং লং বর্ণগুলি বিদ্যমান। উহাতে শারদীর চন্দ্রের ক্রায় শুভ্রবর্ণ বক্রণবীজ বং বিরাজিত। এই পদ্মে বক্রণদেবের অঙ্গে নবযৌবনসম্পন্ন নীলবর্ণ

চতুর্ভুজ নারায়ণ অবস্থিত এবং নীলবর্ণা চতুর্ভুজ রাবিনীশক্তি অধিষ্ঠিত।
ইহা সংক্ষেপে স্বাধিষ্ঠান পদ্মের স্বরূপ। ইহার পর মণিপুর পদ্ম।

শিষ্য। তাহা বলুন।

গুরু। পূর্বে যে ষড়্দল স্বাধিষ্ঠানপদ্মের কথা বলিয়াছি, সেই পদ্মের উর্দ্ধভাগে নাভিযুগে দশদলবিশিষ্ট এক পদ্ম আছে। ইহারই নাম মণিপুর পদ্ম।

শিষ্য। ঐ দশ দলে কোন্ কোন্ বীজ নিহিত?

গুরু। এই পদ্মের বর্ণ গাঢ় নীল এবং উহার দশ দলে যথাক্রমে ডং
ঢং গং তং থং দং ধং নং পং ও ফং—এই দশটি বর্ণ বিস্তৃত।

শিষ্য। এই সকল অক্ষরের বর্ণ কি?

গুরু। উহাদের বর্ণ নীলপদ্মবৎ এবং অত্যন্ত তেজঃশালী।

শিষ্য। ইহার মণ্ডল কিরূপ?

গুরু। ইহাতে অগ্নির স্বাধিষ্ঠানভূমি ত্রিকোণযুক্ত এক মণ্ডল
বিদ্যমান। ইহা অকর্ণবর্ণ এবং নবোদিত সূর্যের দ্বার লোহিত-
বর্ণাভা। এই ত্রিকোণের বহির্ভাগে তিনটি দ্বার বিদ্যমান এবং তাহাতে
বহুবীজ বিস্তৃত।

শিষ্য। বহুবীজ কাকাকে বলে?

গুরু। হং। ইহাই হইল বহুবীজ।

শিষ্য। ইহার স্বরূপ কি?

গুরু। এই বহুবীজ মেঘাধিকৃত, নবোদিত সূর্য্যাতুলা এবং
চতুর্ভুজযুক্ত, এইভাবে ধ্যান করা কর্তব্য। ইহার কোড়ে উজ্জল
সিন্দুরবর্ণ বর্ণসম্পন্ন ভাস্কর্য্যদেহ, সৃষ্টি ও লয়কারী, স্রষ্টা, ত্রিনয়ন,
সর্বাভীষ্টপ্রদ, রুদ্ররূপী মহাকাল বিরাজ করিতেছেন, মহাকালের এক
হস্তে বর এবং অপর হস্তে অস্ত্র শোভা পাইতেছে।

শিষ্য । ইহার শক্তির নাম কি ?

গুরু । লাকিনী ।

শিষ্য । ইনি দেখিতে কিরূপ, এবং ইহার গুণই বা কি ?

গুরু । ইনি নিখিল শুভদাত্রী, সর্বকল্যাণকারিণী, চতুর্হস্তা, তপ্ত-
কাঞ্চনবর্ণাভা, পীতবস্ত্রপরিধানা, নানারত্নালঙ্কারভূষিতা এবং সদানন্দ-
ময়ী । ইহাই মণিপুরপদ্ম । যে সাধক এই মণিপুরপদ্মকে ধ্যানগম্য
করিতে সমর্থ হন, তিনি সৃষ্টি, স্থিতি এবং সংহার কার্যো পারগ । তাঁহার
মুখে বাণী বিজ্ঞানদায়িনী দেবী সরস্বতী নিরন্তর বাস করিয়া থাকেন ।

শিষ্য । সরস্বতী বাস করেন, এ কথার তাৎপর্য্য ?

গুরু । তাৎপর্য্য এই যে, সেই সাধক অশেষ জ্ঞানসম্পন্ন হন ।
মণিপুরপদ্মের আর নাম নাভিপদ্ম । ইহার পর অনাহত পদ্ম ।

শিষ্য । অনাহত পদ্মের কথা বলুন ।

গুরু । বলি, শোন । মণিপুর বা নাভিপদ্মের উর্দ্ধভাগে হৃৎ-
প্রদেশে বক্কপুষ্পতুল্য দ্বাদশদল পদ্ম আছে, তাহারই নাম অনাহতপদ্ম ।

শিষ্য । ইহার অক্ষরসংখ্যা কত ?

গুরু । ইহার দ্বাদশদলে দ্বাদশটি অক্ষর, যথা—কং খং গং ঘং ঙং
চং ছং জং ঝং এবং টং এবং ঠং এইগুলি যথাক্রমে বিস্তৃত আছে ।

শিষ্য । ইহাদের বর্ণ কিরূপ ?

গুরু । এই সকলের বর্ণ প্রোক্তল সিদ্ধরের স্তায় । ইহাদের
ভিতর ষট্‌কোণবিশিষ্ট এবং ধূমবর্ণ বায়ুমণ্ডল বিরাজমান । এই
ষট্‌কোণের মধ্যেই বায়ুবীজকে ধ্যান করা কর্তব্য ।

শিষ্য । বায়ুবীজ কি ?

গুরু । যং ।

শিষ্য । ইহার মূর্ত্তি কিরূপ ।

গুরু । ইহা ধূস্রবর্ণ, মাধুর্য্যবিশিষ্ট, চতুর্ভুজ, কৃষ্ণসারাধিকৃষ্ট এবং সর্বপ্রধান ।

শিষ্য । ইহার পুরুষ কে ?

গুরু । জৈশান ।

শিষ্য । তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ এবং তাঁহার ধ্যান কি ?

গুরু । ইনি করুণানিধান, মালিন্যহীন এবং স্নেহবর্ণ ; ইহাই ইহার ধ্যান । এই দেব জৈশান স্বর্গ, মর্ত্ত্য ও পাতাল—এই ত্রিভুবনবাসী । ইনি নিখিল জীবের অভয়দানকারী এবং বরদাতা বলিয়া কথিত ।

শিষ্য । ইহার শক্তি কে ?

গুরু । কাকিনী ।

শিষ্য । তাঁহার মূর্ত্তি কিরূপ ?

গুরু । ইনি নবীন বিদ্যাতের দ্বার পীতবর্ণা, নয়নত্রিতরযুক্তা এবং মঙ্গলকারিণী । ইনি সর্কালকারভূষিতা, সদানন্দময়ী, যোগিগণের হিতকারিণী, আনন্দবিহ্বলা, ইহার অন্তঃকরণ সদাই অমৃতময়ী । ইনি চতুর্ভুজা ; সেই ভুজচতুষ্টয়ে যথাক্রমে পাশ, কঙ্কাল, বর এবং অভয় বিরাজ করিতেছে এবং ইহার গলদেশে অহিমাল্য শোভা পাইতেছে ।

শিষ্য । ইহাতে আর কি আছে ?

গুরু । এই পদ্মের কর্ণিকার অর্থাৎ বীজকোষের মধ্যে কোটি-বিদ্যাৎতুল্য কোমলদেহা, কল্যাণবিধারিণী, ত্রিনয়না, ত্রিকোণা নামধারিণী অস্ত্র এক শক্তি বিরাজমানা এবং উহার মধ্যে স্রবণবৎ এক বাণলিঙ্গ বিদ্যমান । এই বাণলিঙ্গের শিরোদেশে সূক্ষ্মরক্তযুক্ত অর্থাৎ মণির উপর বেরূপ সূক্ষ্ম ছিদ্র শোভা পায়, ঠিক তদ্রূপ ।

শিষ্য । সংক্ষেপে অনাহত পদ্মের কথা একবার বলুন ।

গুরু । বলিতেছি । কদম্বেশে বহুকপুষ্পবৎ লালবর্ণ, ছাদশদলযুক্ত,

ক হইতে ঠ পর্যন্ত দ্বাদশটি অক্ষরসম্বিত পদ আছে, সেই পদে ধ্রুববর্ণ ষট্‌কোণাকৃতি বায়ুমণ্ডল, ঐ ষট্‌কোণাতন্ত্রে চারিহস্তযুক্ত রক্তসারবাহন বাবীজ যঃ, তাহার মধ্যে দুইটি হস্তযুক্ত শুক্লবর্ণ ঈশানদেব, বিদ্যাভেদে ঈশ্বর বর্ণবিশিষ্টা চতুর্ভুজা কাকিনী শক্তি এবং পদ্মমধ্যস্থ বীজকোষে ত্রিনয়না ত্রিকোণা নামধেরা বিদ্যাধরগী শক্তি এবং স্বর্ণতুলা তেজস্বর বাণলিঙ্গ বিরাজমান। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। এখন ইহার ফল কি, তাহাই বলুন।

গুরু। যে ব্যক্তি এই অনাহত পদকে হৃদয়ে ধ্যান করিতে সমর্থ হয়, সেই ব্যক্তি বৃহস্পতিতুলা হন এবং তিনি স্বর্গ মন্ডা ও পাতালের রক্ষা বা ধ্বংস করিতে সমর্থ। এক কথায় বলা যাইতে পারে, তিনি কেবল বৃহস্পতির নহে—জগতের ঈশ্বর হইয়া থাকেন। এ অনাহত পদ কর্তব্যের দ্বারা সর্বকামনা পূরণ করিতে পারে। এই এই পদই মহাদেবের আবাসভূমি কৈলাসতুলা, নিম্মকল্প দীপশিখাসদৃশ জীবাত্মা কর্তৃক পরিশোভিত এবং সূর্য্যমণ্ডলের দ্বারা তেজঃসম্পন্ন। তাহার সম্বন্ধে অন্তবিধ মতও বিদ্যমান।

শিষ্য। সে মত কি ?

গুরু। অনেকে বলেন, পূর্বে যে দ্বাদশদল পদ্যের কথা বলা হইয়াছে, তাহার মধ্যভাগে গোপন অপর এক পদ আছে, তাহার দল আটটি। এই অষ্টদলপদই কর্তব্যস্বরূপ। এই কর্তব্যের মূলদেশে মহাদেব প্রভৃতি দেববৃন্দ বিরাজমান। ঐ স্থানই হংসাকৃতি জীবাত্মার অধিষ্ঠানস্থান। সাধক ইষ্টদেবতাজ্ঞানে সেই জীবাত্মাকে ধ্যান করিতে পারিলে নিখিল অভিষ্টই লাভ করিতে সমর্থ হন। এই অনাহত পদকে যিনি ধ্যান করিতে পারেন, তিনিই সকল যোগীর মধ্যে শ্রেষ্ঠ। তিনি সকল রমণীর অনোক্তরে সমর্থ, অথচ ইচ্ছিতকর করা তাঁহাতেই সম্ভব।

তিনি অসাধারণ কবিত্বশক্তি লাভ করেন ও নারায়ণের স্তায় সর্বময় কর্তৃত্বই তিনি অর্জন করেন। বেশী কি বলিব, পর-শরীরে প্রবেশলাভ করিবার শক্তিও তিনি অর্জন করেন। ইহাই হইল অনাহতপদ সর্বক্কে শেষ কথা।

শিষ্য। ইহার পর কোন্ পদ।

গুরু। বিতুকাখা।

শিষ্য। ইহা কোথায় বর্তমান?

গুরু। কণ্ঠদেশে।

শিষ্য। ইহাতে কয়টি দল আছে?

গুরু। ষোড়শটি স্বরবর্ণ।

শিষ্য। ষোলটি স্বরবর্ণ! স্বরবর্ণ ত চৌদ্দটিই জানি।

গুরু। চৌদ্দটি স্বরবর্ণের নাম কর।

শিষ্য। অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ।

গুরু। বেশ। ঐগুলির সহিত অং অঃ এই দুইটি যোগ করিলেই ষোলটি হইল।

শিষ্য। কিন্তু ঐ দুইটি ত অ'ই মাত্র। তবে কি দুখিত্ব অকার তিনটি?

গুরু। না, অকার একটিমাত্র।

শিষ্য। তবে?

গুরু। ঐ দুইটি অন্ত কিছুই নহে, উহারা অমুস্বর ও বিসর্গ। কিন্তু ঐ দুইটি পৃথক উচ্চারণ করা সম্ভব নহে বলিয়া অকারযুক্ত করিয়া উচ্চারণ করিতে হয়। এই পদমধ্যে পূর্ণচক্রবৎ গোলাকৃতি আকাশমণ্ডল বিদ্যমান। বিতুকাঙ্গানসম্পন্ন, হিমচ্ছায়াবৎ শ্বেত হস্তীর উপর আরুঢ়, শ্বেতবর্ণ পাশ অক্ষয় বর ও অভয়—চারি হস্তে এই চারিটি ধারণ করতঃ মনু পরিশোভিত, আকাশচক্রে ক্রোড়দেশে দশবাক, ব্যাসচন্দ্র

পরিহিত, পঞ্চমুখ, ত্রিনেত্র, গৌরীর সহিত একান্ত দেবাদিদেব মহাদেব বিরাজিত রহিয়াছেন।

শিষ্য। এই পদ্মের শক্তি কে? তাঁহার মূর্তি কিরূপ?

গুরু। শাকিনী, ইনি পীতাম্বরধারিণী এবং চন্দ্রবিম্ব-নির্গত সুধাপানে সদাউ আনন্দচিত্তা, ইনি চতুর্ভুজা। সেই হস্তচতুষ্টয়ে বাণ, ধনু, পাশ ও অঙ্কুশ ধারণ করিয়া আছেন। এই পদ্মের কর্ণিকার অভ্যন্তরে বিশুদ্ধ নির্মল চন্দ্রমণ্ডল শোভিত আছে।

শিষ্য। এই চন্দ্রমণ্ডলের স্বরূপ কি?

গুরু। ইহা আর কিছুই নহে; ইহা হঠাৎ, লক্ষ্মীযুক্ত ও জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তির মোক্ষদ্বার বা নির্বাণদ্বার।

শিষ্য। ইহার শক্তি কি?

গুরু। ইহার শক্তি অসীম।

শিষ্য। কি সে শক্তি?

গুরু। এই বিশুদ্ধাখ্যা পদ্মে যে যোগী নিরন্তর সমাহিত থাকেন, তিনি যদি ক্রোধযুক্ত হন, তাহা হইলে তিনি মুহূর্ত্তমধ্যে এই ত্রিভুবন প্রচালিত করিতে সমর্থ হন।

শিষ্য। ইহার শক্তি ত অদ্ভুত।

গুরু। তোমাকে ইহার শক্তির কথা অবিক কি বলিব, সেই যোগী যখন ত্রিভুৎনগগনে রত হন, তখন কি ব্রহ্মা, কি ক্রুদ্ভ এমন কি, স্বয়ং বিষ্ণু পর্য্যন্ত তাহাতে বাধা দিতে সমর্থ হন না, সূর্য্য বা গণপতি প্রভৃতির কথা আর কি বলিব!

শিষ্য। ইহার আর কি শক্তি আছে?

গুরু। সেই যোগী কবি, কামী, জ্ঞানী, শান্তচিত্ত, সৰ্বলোকদর্শী, সৰ্বলোকহিতৈষী, রোগশূল, শোণ্ডীন এবং চিরজীবী হইয়া

সূর্যের বেক্রপ অন্ধকারাশি বিদূরিত করেন, তেমনই নিখিল বিপদাশি দূর করিতে সমর্থ।

শিষ্য। সংক্ষেপে বিশুদ্ধাখ্যপদের কথা বুঝাইয়া বলুন।

গুরু। কেন, তুমি কি উহা ধারণা করিতে পার নাই?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, ধারণা করিতে পারিয়াছি; তবে বিক্ষিপ্ত-ভাবে শ্রবণ করিয়াছি, তাই আর একবার সংক্ষেপে শুনিতে চাই।

গুরু। বেশ, আমি বলিতেছি, তুমি শ্রবণ কর। কণ্ঠদেশে ষোড়শদলযুক্ত এবং ষোড়শ স্বরবর্ণ বিশিষ্ট এক পদ্য বিদ্যমান, ইহার নাম বিশুদ্ধাখ্য পদ্য এক ইহা ধ্রুববর্ণ। ঐ পদের অভ্যন্তরে আকাশমণ্ডল বিদ্যমান; ঐ মণ্ডলমধ্যে স্নেতহস্তি বাহন চতুর্হস্ত মনু আছে। ঐ মনুর ক্রোড়দেশে একদেহে হরগৌরী শোভিত আছে; তথায় শাকিনী নামী শক্তি এবং নিকলক চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান। ঐ চন্দ্রমণ্ডল তিতৈক্রিয় ব্যক্তির নিকাগমার। সংক্ষেপে ইহাই ইন্দ্র বিশুদ্ধাখ্য পদ্য। ইহার পর আজ্ঞাপদ্য।

শিষ্য। আজ্ঞা পদের স্বরূপ কি?

গুরু। তুমি কি পূর্বে আজ্ঞাপদের নাম শুন নাই?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, শুনিয়াছি; কিন্তু উহার স্বরূপ জানি না। তাই প্রশ্ন করিতেছি।

গুরু। তোমার প্রশ্ন সঙ্গত, ইহা স্বীকার করিতেই হইবে।

শিষ্য। তবে আমাকে আজ্ঞাপদ্য বুঝাইয়া দিন।

গুরু। বুঝাইতেছি, শ্রবণ কর।

শিষ্য। আজ্ঞা পদ্য কোথায় অবস্থিত?

গুরু। উত্তর দিক মধ্যভাগে আজ্ঞাপদ্য অবস্থিত।

শিষ্য। এই পদের দল অবশ্যই আছে?

গুরু। অবশ্যই আছে। দল ব্যতীত কি পদ হওয়া সম্ভব ?

শিষ্য। ইহার দল কয়টি ?

গুরু। ইহার দল দুইটি।

শিষ্য। ইহার বর্ণ কিরূপ ?

গুরু। নিম্নলিখ চক্রমাবৎ ইহার বর্ণ শুভ্র এবং ইহা যোগিগণের ধ্যানস্থান স্বরূপ।

শিষ্য। ইহাতে কি কি বর্ণ আছে ?

গুরু। ঐ দুইটি দলে হ এবং ক্র—এই দুইটি বর্ণ বিদ্যমান।

শিষ্য। এই পদ্মে আর কি কি আছে ?

গুরু। উহার মধ্যভাগে বিজ্ঞানমুদ্রা, কপাল, ডমরু এবং কপমালা

বিভূষিতা চতুঃস্তুবিংশিষ্টা নিম্নলিখিত বড়বদন এক শক্তি বিরাজিতা।

শিষ্য। ঐ শক্তির নাম কি ?

গুরু। হাকিনী।

শিষ্য। ঐ পদ্মের অভ্যন্তরভাগ কিরূপ ?

গুরু। এই পদ্মের অভ্যন্তরভাগ সূক্ষ্মাকার মন এবং যোনি-সদৃশা কর্ণিকার এক শিবলিঙ্গ বিদ্যমান।

শিষ্য। ঐ শিবলিঙ্গের একটি নাম অবশ্যই আছে।

গুরু। নিশ্চয়ই।

শিষ্য। লিঙ্গের নাম কি ?

গুরু। ইতর।

শিষ্য। ইতরলিঙ্গের স্বরূপ কি ?

গুরু। এই শিবলিঙ্গ বিদ্যমানাবৎ দীপ্তিশালী, ব্রহ্মজ্ঞানলাভের প্রবোধক এবং বেদাদি নিখিল শাস্ত্রের প্রণবস্বরূপ।

শিষ্য। কি প্রকারে ইহার ধ্যান করিতে হয় ?

গুরু । যোগী ব্যক্তি একাগ্রমনে এবং যথাক্রমে হাকিনী শক্তি, মন, ইতরনামক শিবলিঙ্গ এবং পরিশেষে প্রণবচিন্তা করতঃ ধ্যানস্থ হইবেন ।

শিষ্য । এই ধ্যান দ্বারা কি ফললাভ করা যায় ?

গুরু । যিনি এইভাবে অর্থাৎ আজ্ঞাপন্থে যথাক্রমে হাকিনী-শক্তি মন, ইতরনামক শিবলিঙ্গ এবং প্রণব ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তিনি ঋষিশ্রেষ্ঠ, সর্বজ্ঞ, নিখিলবেত্তা, সর্বদর্শী, সর্বলোক-হিতৈষী এবং নিখিলশাস্ত্রার্থবিৎ হইতে সমর্থ হন ।

শিষ্য । আর কি ফললাভ করা যায় ?

গুরু । তিনি পর কারে প্রবেশ করিবার শক্তিলান্ধ করেন এবং সর্বশক্তিমান হইয়া থাকেন ।

শিষ্য । সর্বশক্তিমান অর্থে কি বুঝিব ?

গুরু । তাৎপর্য্য এই যে, এ জগতে তাঁহার কোন বস্তু বা কার্য্যই দুর্বল নহে । এই পদের অস্ত্বচ্চক্রে—

শিষ্য । অস্ত্বচ্চক্রে কি ?

গুরু । যে স্থানকে পরমশক্তিস্থান কহে, উহাই অস্ত্বচ্চক্রে । উহা জ্বর উর্দ্ধভাগে অবস্থিত । সেই অস্ত্বচ্চক্রে বিগুহজ্ঞান ও জ্ঞেয়স্বরূপ অস্তুরায়া অবস্থিতি করিতেছেন ।

শিষ্য । ইহা দেখিতে কিরূপ ?

গুরু । এই অস্তুরায়া প্রজলিত দীপশিখার ন্যায় উজ্জ্বল এবং প্রণবাত্মক । এই প্রণবের উর্দ্ধদেশ অর্দ্ধচন্দ্র দ্বারা পরিশোভিত । আবার ইহারও উপরে বিন্দুরূপী মকার শোভা পাইতেছে ।

শিষ্য । মকার একক না, উহাতে অপর কিছু আছে ?

গুরু । মকার একক নহে । উহাতে এক শিবলিঙ্গ বিদ্যমান ।

শিষ্য । তাঁহার আকৃতি কিরূপ ?

গুরু : ঐ শিবলিঙ্গ বলরামসদৃশ খেতবর্ণ এবং চক্ৰসমূহের
চার ধবল এবং তিনি নানরূপী ।

শিষ্য । আজ্ঞাপন্থ ধ্যানের ফল কি ?

গুরু । এই আজ্ঞাপন্থ পরমানন্দের আলয় । ইহাতে যাকার
চিত্ত স্থির হয়, সে পরমগুরুর আরাধনা করত অন্তরীক্ষে পুরী
নিৰ্ম্মাণ করিতে ও সমর্থ হয় ।

শিষ্য । অন্তরীক্ষে পুরী নিৰ্ম্মাণের তাৎপৰ্য্য কি ?

গুরু । তাৎপৰ্য্য এই যে, উত্তমরূপে আজ্ঞাপন্থে চিত্ত লীন
হইলে নিরালম্বমুদ্রাতত্ত্ব জ্ঞাত হওয়া যায় ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । ইহার ফল এই যে, যিনি ইহাতে অভাস্ত হইতে সমর্থ
হন, তিনি আত্মজ্যোতিঃকলাদর্শনে সমর্থ হন ।

শিষ্য । আত্মজ্যোতিঃকলাদর্শনের ফল কি ?

গুরু । আত্মজ্যোতিঃকলাদর্শন হইলেই নিম্নলিখিত ব্রহ্মাণ্ডের আত্ম-
স্বরূপ অবগত হইতে পারা যায় । বৃক্ষিরাচ ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ । আর একটা কথা ।

গুরু । কি বল ।

শিষ্য । আপনি পূর্বে অন্তরাষ্ট্রার কথা বলিয়াছেন । সে সম্বন্ধে
কিছু জানিতে ইচ্ছা করি ।

গুরু । কি জানিতে চাহ ?

শিষ্য । উহার বর্ণ কিরূপ, উহাতে কি আছে, ইত্যাদি ।

গুরু । দীপশিখার ন্যায় ঐ অন্তরাষ্ট্রা দীপশিখালী, প্রভাত-
কালীন সূর্য্যাবৎ তেজঃসম্পন্ন । এই অন্তরাষ্ট্রাকে আকাশ ও পৃথিবীর
অধ্যাক্ষল বলিয়া চিত্ত করিতে হইবে ।

শিষ্য : ঠিক বুলিতে পারিগাম না।

গুরু : বুঝাইয়া দিতেছি। অকুরায়া অর্থাৎ ঐ জ্যোতিঃ শিরঃ প্রদেশ হইতে মূলধারপদ্ধতিত পৃথিবীচক্র অবধি বিস্তৃতরূপে বিস্তৃত। এই স্থানেই সূর্য্য, চন্দ্র এবং অগ্নির তেজশালী নিখিল জগতের সাক্ষীস্বরূপ বৈষ্ণবধর্মসম্পন্ন অক্ষর ও অব্যয় ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার লাভ হয়। আর এই স্থানটী বিষ্ণুর অতুলনীয় প্রমোদভবনস্বরূপ।

শিষ্য : আজ্ঞাপন্যক্তানের ফল কি ?

গুরু : এই আজ্ঞাপন্যে মনোনিবেশ পূর্ব্বক যদি কোন যোগী প্রাণত্যাগ করেন, তাহা হইলে তিনি অবিদ্যার, জন্মাহররহিত, এবং ত্রিজগতের আদিভূত সনাতন, বেদান্তবেদ্য পরমপুরুষে লয়প্রাপ্ত হন অর্থাৎ তিনি মুক্তিলাভ করেন, এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শিষ্য : পূর্বে আপনি নাদরূপী মহাদেবের কথা বলিয়াছেন, কিন্তু সে সম্বন্ধে বিস্তৃতভাবে কিছু বলেন নাই।

গুরু : বলিতেছি। বিনয়পন্থের উর্দ্ধে যে নাদরূপী মহাদেব আছেন, তাঁহার উর্দ্ধভাগ বায়ুর বিলীনস্থান। তিনি বিহস্ত। সেই হস্তদ্বয় দ্বারা বর ও অভয় মুদ্রা ধারণ করিয়া বিস্তৃত। তিনি নিখিল এবং হিরণ্যপ্রকৃতি। তাঁহার দর্শনে ফল অনন্ত।

শিষ্য : সেই ফল কি ?

গুরু : যোগী যৎকালে শ্রীগুরুর পাদপদ্ম ধ্যান করিতে করিতে ঐ নাদরূপী মহাদেবকে দর্শন করিতে সমর্থ হন, তখনই তিনি বাক্‌সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন।

শিষ্য : বাক্‌সিদ্ধির অর্থ কি ?

গুরু : অর্থ এই যে, তাঁহার বাক্যের শক্তি একরূপ অমোঘ হয় যে, তিনি যাহা বলিবেন, তাহাই হইবে। তোমাকে এই ঘটচক্রের কথা

বলিলাম। ইহা হইতে বুঝিতে পারা যাইতেছে যে, যোগশিক্ষা করিতে হইলে ইহার প্রয়োজনীয়তা কত অধিক।

শিষ্য। ইহা না জানিলে কি যোগসাধন হয় না?

গুরু। না। এই ষট্চক্র পরিজ্ঞাত না হইলে কেহই যোগমার্গে অগ্রসর হইতে সমর্থ হয় না। এই ষট্চক্রের সহিত আর একটি বিষয় সম্যক্ প্রকারে পরিজ্ঞাত হওয়া অত্যাবশ্যক।

শিষ্য। সেটি কি?

গুরু। সহস্রার পদ্ম।

শিষ্য। পূর্বে সহস্রার পদ্মের নাম শুনিয়াছি বটে; কিন্তু সম্যক্ অবগত নাহি।

গুরু। বলিয়াছি ত, ইহা পরিজ্ঞাত হওয়া বিশেষ আবশ্যক। ইহা পরিজ্ঞাত না হইলে যোগপথে অগ্রসর হওয়াই সম্ভব হয় না।

শিষ্য। ইহা কোন্ স্থানে অবস্থিত?

গুরু। ইহা আজ্ঞাপদ্মের উর্দ্ধদেশে বিরাজমান।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। আজ্ঞাপদ্মে যে নাদরূপী মহাদেবের কথা বলিয়াছি, তাহার উর্দ্ধভাগে শশিনী নাড়ী বিস্তৃত। কেমন মনে আছে ত?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। সেই শশিনী নাড়ীর মস্তকে শূণ্ডাকার স্থান আছে। সেই স্থানে যে শক্তি বিরাজ করিতেছেন, তাহার অধঃ-প্রদেশে এই প্রস্তুতিত সহস্রদল কমল বিস্তৃত।

শিষ্য। ইহার বর্ণ কিরূপ?

গুরু। পূর্ণচন্দ্রবৎ শ্বেতবর্ণ এবং ইহার মুখ অধোদিকে প্রসারিত।

শিষ্য। এই পদ্ম দেখিতে কিরূপ?

গুরু। ইহার আকৃতি অতি মনোরম এবং উহার কলগুলি প্রাতঃকালীন সূর্য্যের স্তার দীপ্তিসম্পন্ন। অকারাদি পঞ্চাশটি বর্ণ বিচলিত এবং ইহা নিত্যানন্দস্বরূপ।

শিষ্য। এই পর কি মাত্র প্রকৃতিত রহিয়াছে, না, ইহাতে অগ্ন্যাত্ত পদের স্তার শক্তি প্রভৃতি বিচলমান আছে।

গুরু। দেহাত্মক পঞ্চমাত্রেই ঐ সকল বিচলমান। এই সহস্রার পদের মধ্যভাগে নিম্নলিখ পূর্ণচন্দ্র নিরন্তর সমুজ্জিত থাকিয়া জ্যোৎস্না-রাশি বিকীরণ করিতেছেন। সেই জ্যোৎস্নালোকে তৎপ্রদেশ অতীব শোভাশালী হইয়া সম্পূর্ণ ত্রি ধারণ করিয়াছে। আর ঐ চন্দ্র কইতে বিনির্গত অমৃতধারা যেন চাত্তুর মত তথার বিরাজমান।

শিষ্য। ইহার যন্ত্র কি প্রকার এবং কোথায় আছে?

গুরু। ইহার অভ্যন্তরভাগে বিদ্যাতের স্তার জ্যোতির্শালী ত্রিকোণ এক যন্ত্র আছে। সেই যন্ত্রের মধ্যে দেবগণের গুরুস্বরূপ যে আত্মা, তাঁহার অতি গোপন এক শূন্যস্থান আছে।

শিষ্য। এই স্থান গোপন কি নিমিত্ত?

গুরু। ইহার কারণ এই যে, এইস্থান পরমানন্দ উপভোগের মূল, অতিসুন্দর এবং পূর্ণচন্দ্র তেজঃসম্পন্ন।

শিষ্য। ইহার শিব কোথায়?

গুরু। এই স্থানেই আকাশরূপী পরমাত্মার স্বরূপ, আনন্দস্বরূপ এবং নিখিল জীবের মোহাকরকার বিশালী সদাশিব বিরাজিত।

শিষ্য। তিনি এইস্থানে অবস্থান করিতেছেন কেন?

গুরু। এই স্থানে অবস্থান পূরক তিনি যোগীগণকে সুধাবারা বিতরণ করিয়া আত্মজ্ঞান দান করিতেছেন। ইনি স্বয়ং তাবৎ সুধনিবহর আশ্রয় এবং তিনিই সকলের একমাত্র ঈশ্বর।

শিষ্য । তিনিই একমাত্র ঈশ্বর ?

গুরু । হ্যাঁ, তিনিই একমাত্র ঈশ্বর । তাই তাহাতেই এই সকল সমুদ্র । আর এই জন্তই এই স্থান শিবস্থান বলিয়া কথিত ।

শিষ্য । সকল লোকই কি ঐ স্থানকে শিবলোক বলিয়া মানিবে ।

গুরু । না । যিনি যে দেবতার উপাসক, তিনি সেই দেবতারই স্থান বলিয়া উহা নির্দেশ করেন । বৈষ্ণবরা ইহাকে বিষ্ণুস্থান ; শাক্তরা শক্তিস্থান, শৈবরা শিবস্থান, গাণপত্যরা গণপতির স্থান, উদ্ভাদি . আবার কেহ কেহ উহাকে প্রকৃতি পুরুষের মিলনস্থান বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন । উহা ব্রহ্মের স্থান । ঐ স্থানই উপাসকের অভীষ্ট স্থান ; সুতরাং ইহাই আনন্দনিকেতন একস্থান ।

শিষ্য । ইহা জানিতে পারিলে কি ফললাভ হইয়া থাকে ?

গুরু । কি ফল যে পাওয়া না যায়, তাহা ত বলিতে পারি না ।

শিষ্য । তথাপি আপনি খুলিয়া বলুন ।

গুরু । শাস্ত্র বলিয়াছেন, যে সাধক এই সহস্রদল সকল সম্যক-প্রকারে জ্ঞাত হইয়া সংযতচিত্তে সেই পরমাত্মার সহিত স্বীয় মনের একতা আনয়ন করিতে সমর্থ হন, অর্থাৎ পরমাত্মাতে স্বীয় মন নিয়োজিত করিতে সমর্থ হন, তিনি স্বর্গ, মর্ত্য এবং পাতাল—এই ত্রিভুবনের কোথাও আর বন্ধ থাকেন না । তাঁহার আর পুনর্জীবন হয় না ; জগতের বাবতীর শক্তি তিনি অধিগত করিতে পারেন । তিনি নিভ শক্তিবলে সৃষ্টি, স্থিতি ও সংহারে সমর্থ, অধিক কি, তিনি শূন্যে ভ্রমণ করিতে পারেন ও তাঁহার বাক্যসিদ্ধি জন্মে ।

শিষ্য । তবে ত দেখিতেছি, এই শক্তি লাভ করিতে পারিলে, ঈশ্বরের সমকক্ষ হওয়া যায় ।

গুরু । সে বিষয়ে আর সন্দেহ নাই ।

শিষ্য । সহস্রমূল কয়ল সম্বন্ধে কি আর কিছু বক্তব্য নাই ?

গুরু । না, এখনও অবশেষ আছে ।

শিষ্য । তবে তাহা বলুন ।

গুরু । এই সহস্রার পদের মধ্যে অমানাগ্নী বোড়শ কলা বিদ্যমান ।

শিষ্য । ইহার স্বরূপ কি ?

গুরু । এই কলা বক্রবর্ণ এবং তাহা নির্মল্য । ইহা পদের সূক্ষ্মতাও অপেক্ষা একশত ভাগ সূক্ষ্ম । ইহা বিদ্যাদবৎ কোমল, নিত্যপ্রকাশমানা এবং অধোমুখী ।

শিষ্য । ইহার কার্য কি ?

গুরু । ইহা ইষ্টতে পূর্ণানন্দের পরম্পরাগত আনন্দশ্রুতি ইষ্টতে যে সুধাধারা বিগলিত হইতেছে, এষ্ট অমানাগ্নী কলা তাহাকেই ধারণ করিয়া আছেন । এই কলার মধ্যভাগে নির্ক্ষিপ নামক আর একটি কলা বিদ্যমান, ইহা কেশাগ্রের সহস্রভাগের মত সূক্ষ্ম, দ্বাদশ সূর্য্যবৎ তেজস্বী, অর্কচক্রাকৃতি, জীবসকলের জ্ঞানলাভের একমাত্র কারণভূত, অতীষ্ট দেবতাস্বরূপ এবং মাহাত্ম্যবতী ।

শিষ্য । ইহার নাম কি ?

গুরু । ইহারই নাম মহাকুণ্ডলিনী ।

শিষ্য । ইহার কার্য কি ?

গুরু । ইনি তত্ত্বজ্ঞানদাত্রী । অর্থাৎ যে সাধক ইহাকে চিত্র করিতে সমর্থ হন, তিনি তত্ত্বজ্ঞান লাভ করেন ।

শিষ্য । ইহার শক্তি কি ?

গুরু । আছে ।

শিষ্য । তাহার নাম কি ?

গুরু । নির্ক্ষিপ শক্তি ।

শিষ্য । ইহার আধার স্থান কোথায় ?

গুরু । নির্কাণ কলার মধ্যদেশে ইনি অবস্থান করিতেছেন ।

শিষ্য । ইহাকে দেখিতে কিরূপ ?

গুরু । এই নির্কাণশক্তি কোটিহুয়াবৎ দীপ্তিশালিনী, ত্রিভুবন-জননী । ইনি কেশাগ্র অপেক্ষাও সূক্ষ্ম, অতি গোপনীয়, জীব-নিবহের জীবস্বরূপা, নিরবচ্ছিন্ন আনন্দময়ী এবং ইহার প্রভাব দ্বারা মুনিদিগের হৃদয়ে নিরন্তর আনন্দধারা প্রবাহিত ।

শিষ্য । ইহার শিবস্থান কি নাই ?

গুরু । অবশ্যই শিবস্থান আছে ।

শিষ্য । উহার কোন্ স্থানে শিবস্থান অবস্থিত ?

গুরু । ইহার মধ্যস্থলে শিবস্থান ।

শিষ্য । তাহার স্বরূপ কি আমাকে বলুন ।

গুরু । ঐ স্থান নিম্নলি, নিত্যানন্দস্বরূপ, পরমসুখের আনন্দ-জ্ঞানস্বরূপ এবং ষোড়শিগণের একমাত্র বোধগম্য ।

শিষ্য । শিবস্থান বলিয়া না বুঝিয়া অল্প দেবতার স্থানও ত বলিতে পারি ?

গুরু । নিশ্চয়ই । সে কথা ত পূর্বেই একবার বলিয়াছি । যে যে মতাবলম্বী, সে সেই মতেই ইহার স্থান নির্দেশ করিবে । যেমন বৈষ্ণবরা বিষ্ণুস্থান, ইত্যাদি ।

শিষ্য । কি উপায়ে ইহা সম্যক্ জ্ঞাত হইতে পারা যায় ?

গুরু । সাধক গুরুমুখ হইতে যম নিয়মাদি সম্যক্ প্রকারে শিক্ষা করিয়া যখন বিশুদ্ধ জ্ঞানসম্পন্ন হইবেন, তখন তাঁহার নিকট হইতে মোক্ষপথের দ্বারভূত এই ষট্টক্রের ক্রমবিকাশ বিধিপূর্বক শিক্ষালাভ করিবেন ।

শিষ্য। তাহার পর ?

গুরু। তৎপরে হুঁ এই বীজে হেতু ও বায়ু দ্বারা প্রতাপ্তা কুলকুণ্ডলিনীচক্রকে মূলাধারপদ্মে এবং পূর্বোক্ত স্বরভু লিঙ্গ ভেদ পূর্বক সহস্রদল কমলে আনয়ন পূর্বক ভাবনা করিবেন।

শিষ্য। কি উপায়ে সহস্রারপদ্মে কুণ্ডলিনীকে আনিতে হয়।

গুরু। ‘গোরক্ষসংহিতা’ বলিতেছেন, সেই দ্বার অর্থাৎ মোক্ষদ্বার মুখদ্বারা আবৃত করিয়া বহুবীজ (১০৮) দ্বারা মনে মনে ভাবনা করত স্তব্ধতা পরমেশ্বরীকে আগন্তিত করিতে হইবে।

শিষ্য। একটু পরিষ্কার করিয়া বুঝাইয়া দিন।

গুরু। এক কথায়—মূলাধারপদ্ম হইতে ব্রহ্মরন্ধুর অভ্যন্তর দিয়া সহস্রারপদ্ম পর্য্যন্ত যে পথ বিদ্যমান, হুঁকার দ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে সেই স্বরভুলিঙ্গ ভেদ করিয়া পূর্বোক্ত পথযোগে সহস্রদলকমলে আনয়ন করিয়া ভাবনা করিতে হইবে।

শিষ্য। আপনি যে কুলকুণ্ডলিনীর কথা বলিলেন, তিনি কি ভাবে অবস্থান করিতেছেন ?

গুরু। দেবী কুলকুণ্ডলিনী ষট্‌পদ্ব অর্থাৎ মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিত্তরু এবং আজ্ঞা—এই ষট্‌পদ্বের ভিতর দিয়া পূর্বকথিত লিঙ্গত্রয়—

শিষ্য। কোন্‌ লিঙ্গত্রয় ?

গুরু। পূর্বে যে তিনটি শিবলিঙ্গের কথা বলিয়াছি, সেই লিঙ্গত্রয়। অর্থাৎ মূলাধারস্থিত স্বরভুলিঙ্গ, হৃদপদ্মস্থ বাণলিঙ্গ, এবং আজ্ঞাচক্রের কর্ণিকামধ্যস্থিত ইন্ড্রলিঙ্গ। কেমন মনে পড়িয়াছে ?

শিষ্য। আজ্ঞা, হাঁ।

গুরু। তার পর শোন। ঐ লিঙ্গত্রয়কে ভেদ করতঃ ব্রহ্মনাড়ীর

সন্নিকট পরমশিব শোভা পাইতেছেন। এক কথায় কুলকুণ্ডলিনী মূলাধারাদি ষট্‌পদকে অভিক্রম করিয়া ব্রহ্মনাড়ীর সহস্রদলপদে আগমন করিয়া পরমশিবের সহিত শোভিতা হইতেছেন।

শিষ্য। এই নাড়ীর আকৃতি কিরূপ ?

গুরু। এই নাড়ী বিজ্ঞানের দ্বার দীপ্তিশালী এবং অতিস্থল্য, নির্মল্য, নিত্য ও অজ্ঞাত।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। তাৎপর্য এই যে, প্রকৃষ্ট সাধনা বাস্তব তাঁহাকে অবগত হওয়া সম্ভব নহে।

শিষ্য। যদি অসম্ভব, তবে কি কেহই অবগত হইতে পারেন না।

গুরু। না, তাহা নহে। বলিয়াছি ত প্রকৃষ্ট সাধনা চাই, তবেই তাঁহাকে অবগত হওয়া যায়।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। যদি কোন সাধক এই সূক্ষ্ম নাড়ীকে অবগত হইতে সমর্থ হন, তবে তাঁহার যোগ সুনিশ্চিত।

শিষ্য। ইহাতে কি জীবাত্মার কথা কিছুই নাই ?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তবে বলুন।

গুরু। বলিতেছি, শোন। সূক্ষ্ম বোক্ষী সেই কুলকুণ্ডলিনীকে জীবাত্মার সহিত সহস্রদলপদবরূপ গৃহে আনয়ন করতঃ ইষ্টকল-দাক্ষী ভগবতীর ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই দেবী কে ?

গুরু। ইনি নবরসের আধাররূপা, চৈতন্যরূপিনী, সর্বশ্রেষ্ঠা এবং স্বকীয়ীষ্টকলদারিনী।

শিষ্য । ঐ দেবী কি একীহিতা, না হানত্যাগও করেন ?

গুরু । প্রয়োজনমত হানত্যাগ করেন ।

শিষ্য । সেই প্রয়োজন কি ?

গুরু । বলি । সেই দেবী পরমশিবের নিকট হইতে অলঙ্কৃত পরমামৃত পান পূর্বক পূর্ণানন্দে বিরাজ করিয়া থাকেন এবং সাধককে পূর্ণানন্দ দান করেন । কিন্তু তৎপরে পূর্বকথিত ঘটনায়ের অভ্যস্তর দিয়া আবার তিনি মূলাধারপদে প্রবিষ্ট হন ।

শিষ্য । কি উপায়ে সাধকের এরূপ অবস্থা ঘটে ?

গুরু । বুদ্ধিমান্ যোগী যোগক্রম অবলম্বন করতঃ এই অমৃত-ধারা সম্যক্ জ্ঞাত হইয়া তাহার দ্বারা দেহরূপ ব্রহ্মাণ্ডের মধ্যস্থিত লেবাসমূহের ভূমিবিধানে সমর্থ হইয়া থাকেন । সুতরাং সকলেরই এই ঘটক্রম সম্যক্ একায়ে জ্ঞাত হওয়া একান্ত আবশ্যক ।

শিষ্য । উহা দ্বারা কোন্ কোন্ অতীত সিদ্ধ হইবার সম্ভাবনা ?

গুরু । ঘটক্রমবর্ণন এসবকে কিছু বলা হইয়াছে ।

শিষ্য । এ সবকে আর কিছু বলিবার নাই ?

গুরু । আছে ।

শিষ্য । তাহা শুনিতে বাসনা হইতেছে ।

গুরু । শাস্ত্র এসবকে আর বাহা বলিয়াছেন, তাহা আমি তোমাকে বলিতেছি, শোন । যে যোগী ত্রীগুরু চরণপদ্ম ধ্যানপূর্বক পরমানন্দ উপভোগ করিতে সমর্থ হন, যে পণ্ডিত ব্যক্তি সংসারচিন্তে বম-নিরমাদি অভ্যাস করতঃ এই অতি গোপনীয় ঘটক্রম অবগত হইতে সমর্থ হন, তাঁহাকে আর কখনও এই দুঃখের সংসারে প্রত্যগমন করিতে হয় না । অধিক কি বলিব, মহাপ্রলয় কালেও তাঁহার বিনাশ ঘটে না । পূর্ণানন্দ পরম্পরা দ্বারা তাঁহার হৃদয় সকল সময়েই আমলকপূর্ণ

থাকে এবং তিনি শাস্ত্র ও সাধুদিগের মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ ব্যক্তি বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকেন।

শিষ্য। শাস্ত্র এ সম্বন্ধে আর কিছু বলিয়াছেন কি ?

গুরু। অনেক কথাই বলিয়াছেন।

শিষ্য। সে সকল জানিবার জন্য বরুই কৌতূহল হইতেছে।

গুরু। সকল কথা বলিবার এ স্থল নহে এবং তাহা মাত্র কাণে শুনিয়াও বিশেষ লাভ নাই।

শিষ্য। তবে কি আর কিছুই জানিতে পারিব না ?

গুরু। অবশ্যই পাইবে। আমি সংক্ষেপে আর কিছু বলিয়াই এই প্রসঙ্গ ত্যাগ করিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। তত্ত্ব বলিতেছেন, যে সাধক ঈশ্বরদেবের পাদপদ্মে মনোনিবেশ করতঃ চিত্তকে সংযত করিয়া মোক্ষলাভের একমাত্র উপায় পরিচয় এবং শাস্ত্রসম্মত এই অতি গোপনীয় ঘটক্রেম ক্রমগুলি জ্ঞাত হইতে সমর্থ হন এবং একসময় হইয়া কি দিবা, কি রাত্রি, কি উত্তর সন্ধ্যা—সকল সময়েই এই বিজ্ঞা অধ্যয়ন করেন, তিনিই ঈশ্বর অতীতদেবের পাদপদ্মে আশ্রয়লাভ করতঃ আনন্দ সাগরে ভাসমান হইতে পারেন, ইহাতে সন্দেহ মাত্র নাই।

শিষ্য। অতি অল্প এই ঘটক্রেম বিবরণ।

গুরু। অতি অল্প, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শিষ্য। এ সম্বন্ধে আর কিছু বলিবেন না কি ?

গুরু। পূর্বে ঘটক্রেম বিবরণ সম্যক বিবৃত করিয়াছি।

শিষ্য। নিজেই ঘটক্রেম ভোগ করিতে প্রয়াস পাইব ?

গুরু। না, কখনও এ কার্য্য করিও না।

শিষ্য। তবে কি উপারে করিব ?

গুরু। যদি তোমার ষট্চক্র সাধন করিতে আগ্রহ জন্মিয়া থাকে, তাহা হইলে তুমি উপযুক্ত উপদেষ্টার অনুসন্ধান কর।

শিষ্য। উপযুক্ত উপদেষ্টা কোথায় পাইব ?

গুরু। যদি তোমার আকুল আগ্রহ থাকে, তবে ভগবান্ অবশ্যই মিলাইয়া দিবেন। ভারত আজও যোগিহীন হয় না।

শিষ্য। উপযুক্ত উপদেষ্টা পাইলে কি করিব ?

গুরু। তুমি তাঁহার নিকট উপদেশ গ্রহণ করিবে, পরে তাঁহার উপদেশমত এই সাধনে অগ্রসর হইবে। কখনও বিনা গুরুপদেশে, কেবল মাত্র পুস্তক দেখিয়া এই প্রচেষ্টার ব্যাপ্ত হইও না, তাহাতে বিপদ ঘটতে পারে।

শিষ্য। কি বিপদ ঘটতে পারি ?

গুরু। সর্বপ্রকার বিপদ ঘটতে পারে। এমনও দেখা গিয়াছে যে, নিজেকে নিজে সাধন করিতে গিয়া কেহ বধির, কেহ উন্মাদ, কেহ অন্ধ হারাইয়াছে—আবার কেহ বা দম বন্ধ হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে।

শিষ্য। কেন এমন হয় ?

গুরু। দেখ, আমরা অস্বস্তি: জীবনে কি দেখি ? দেখি যে, সাধারণ জীভাতেও উপদেষ্টার প্রয়োজন হয়। বধন ইহা দেখা যায়, তখন এরূপ গুরু বিধরে উপদেষ্টার প্রয়োজন হইবে, তাহা বোধ হয় বিশদভাবে বুঝাইয়া না বলিলেও চলে।

শিষ্য। একথা অবশ্য স্বীকার্য।

গুরু। তবেই বোধ, উপদেষ্টার প্রয়োজন বিরূপ। আর একটি কথা তোমাকে স্মরণ করাইয়া দেই।

শিষ্য। আদেশ করুন।

গুরু। কেবল এই ষট্চক্র নচে, শাস্ত্রোক্ত যে কোন সাধন-বিষয় কখনও গুরুর উপদেশ, ব্যতীত নিজেকে নিজে সাধন করিতে চেষ্টা করিবে না। বহু লোক ইহাতে বিপদগ্রস্ত হইয়াছে, ইহা আমি জানি। কিরূপ বিপদ, তাহা তো তোমাকে বলিয়াছি, আমার কথা বুঝিতে পারিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। আজ এই পর্য্যন্ত।

ষষ্ঠ অধ্যায়

সমুপসংহতি

গুরু । যোগশিক্ষা করিতে হইলে সমুপসংহতি সিদ্ধিলাভ করা আবশ্যিক । শুধু আবশ্যিক কেন, ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিতে না পারিলে যোগসিদ্ধি অসম্ভব ।

শিষ্য । সমুপসংহতি কি ?

গুরু । দেহতত্ত্বের জ্ঞান সাত প্রকার ক্রিয়া ।

শিষ্য । সেগুলি কি কি ?

গুরু । শোথন, দৃঢ়তা, তৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘব, প্রত্যাহার এবং নিলিপ্ততা । এই সাতটিই দেহের সমুপসংহতি বলিয়া কথিত ।

শিষ্য । এইগুলি আমাকে বুঝাইয়া বলুন ।

গুরু । ষট্‌কর্মে দ্বারা দেহের শোথন হইয়া থাকে । আসন অভ্যাসের ফলে দৃঢ়তা সম্পাদিত হয় । মুদ্রার অভ্যাস হইলে চিত্তের তৈর্য্য আসে । প্রত্যাহার দ্বারা ধৈর্য্য আসিয়া উপস্থিত হয় ।

শিষ্য । প্রত্যাহার কি ?

গুরু । পশ্চাৎ বলিব, এখন শোন । প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে লাঘবতা ঘটিয়া থাকে । ধ্যান দ্বারা নিজ আত্মা মধ্যে ধ্যেয় অর্থাৎ যাকাকে ধ্যান করা যায়, তাঁহার দর্শন ঘটে এবং সমাধি দ্বারা নিলিপ্ততা অর্থাৎ বাসনাহীন হইয়া থাকে ।

শিষ্য । এই সকল অভ্যাসের ফল কি ?

গুরু। মুক্তি। বাহারা এই সকলে অত্যন্ত হয়, তাহারা মুক্তিলাভ করিতে সমর্থ হয়।

শিষ্য। পূর্বে যে ষট্‌কর্ম বলিরাছেন, সে ষট্‌কর্ম কি ?

গুরু। ষট্‌কর্ম হইতেছে, ধোতি, বস্ত্র, নেতি, লোলিকী, জাটক এবং কপালভাতি।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। ষট্‌কর্ম দ্বারা শরীরের চেতনা-সঞ্চার হইয়া থাকে। ধোতি চারি প্রকার। অস্ত্রধোতি, দন্তধোতি, ক্রক্কোতি এবং মূলশোধন।

শিষ্য। ধোতি দ্বারা কি ফললাভ করা যায় ?

গুরু। এই চারিটি ধোতি দ্বারা দেহ নির্মল হয়। আবার গ্রহযামলের মতে এই ষট্‌কর্মে কিছু প্রভেদ আছে।

শিষ্য। সে প্রভেদ কি ?

গুরু। সে মতে ধোতি, গজকরিনী, বস্ত্র, লোলি, নেতি ও কপালভাতি।

শিষ্য। এইখানে একটা কথা জানিয়া লই।

গুরু। কি বল।

শিষ্য। ষট্‌কর্ম কি প্রত্যেক সাধককেই করিতে হইবে ?

গুরু। না।

শিষ্য। তবে কাহারা করিবে ?

গুরু। বাহাদের দেহে মেদের আধিক্য আছে এবং বাহাদের দেহ স্নেহের পূর্ণ, কেবলমাত্র তাহারাষ্ট ষট্‌কর্ম করিবে। অস্ত্রের ইহা করিবার আবশ্যক নাই।

শিষ্য। তাহার পর বলুন।

গুরু। অস্ত্রধোতি আবার চারি প্রকার।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । বাতসার, বারিসার, বহিসার এবং বহিষ্কৃত ।

বাতসার

শিষ্য । বাতসার কি ?

গুরু । প্রথমতঃ নিজ ওষ্ঠদ্বারা কাকচক্ষুর দ্বারা করিতে চাইবে । পরে ঐরূপভাবে ধীরে ধীরে বার বার বায়ু আকর্ষণ করিয়া উদরের মধ্যে পরিচালিত করিতে হইবে । তৎপরে মুখ দিয়া উহা রেচন করিবে । ইহাই হটল বাতসার ।

শিষ্য । ইহার নাম বাতসার কেন ?

গুরু । বাত শব্দে বায়ু । তাই জানীগণ ইহার বাতসার নাম প্রদান করিয়াছেন ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । ইহার দ্বারা দেহের বিষুদ্ধতা সম্পাদিত হয়, নিম্নলি রোগ দূরীভূত হইয়া থাকে এবং ইহার দ্বারা কঠরাগ্নি বিশেষরূপে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া থাকে । ইহার পর বারিসার ।

বারিসার

শিষ্য । বারিসার কি প্রকার ?

গুরু । মুখ দ্বারা জল আকর্ষণ পূরিয়া উহা ধীরে ধীরে পান করিতে হইবে । কিছুকণ ঐ জল অঁঠর মধ্যে পরিচালিত করিবার পর শুষ্কদেহ দিয়া উহা রেচন করিবে । ইহারই নাম বারিসার ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । এই বারিসার সাধন করিলে দেহের নির্মলত্ব ঘটে এবং দেবদেহ লাভ করা যায় । এই অষ্টই অতীব যত্নের সহিত ইহার সাধন করা কর্তব্য ।

অগ্নিসারঃ

শিষ্য। অগ্নিসারের কথা বলুন।

গুরু। বলি, শোন। নিশ্বাস-কর্ষ করত নাভিগ্রহি একশতবার মেরুপৃষ্ঠে সংযুক্ত করিতে হইবে। ইহারই নাম অগ্নিসার ধোতি।

শিষ্য। ইহার অভি্যাসের ফল কি ?

গুরু। ইহা যোগীদিগকে পরম সিদ্ধি প্রদান করে এবং ইহার দ্বারা উদরামরজনিত ব্যাধি সমূহ সমূলে দূরীভূত হইয়া উদরাগ্নি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। ইহা অতি গোপনীয়। এমন কি, দেব-গণেরও ইহা চম্প্রাপ্য। তা ছাড়া ইহার দ্বারা যোগীপুরুষ দেব-দেহ ও লাভ করিয়া থাকে।

বহিষ্কৃতধোতি

গুরু। ওষ্ঠযুগল কাকচকুবৎ করিয়া বায়ু দ্বারা উদর পূর্ণ করিতে হইবে, পরে ঐ বায়ু উদরভ্যন্তরে অর্দ্ধপ্রহর পর্যন্ত রাখিয়া অধোমার্গ দ্বারা চালিত করিতে হইবে, ইহারই নাম বহিষ্কৃতধোতি। ইহা অত্যন্ত গোপনীয়, কাহারও নিকটে প্রকাশ করা কর্তব্য নহে।

শিষ্য। ইহা যদি গোপনীয় হয়, এবং প্রকাশ করাও অসুচিত, তবে ইহার বহুল প্রচার হইয়াছে কেন ?

গুরু। গোপনীয় অর্থে—যে সাধক ইহার অভি্যাস করেন, তিনি ইহা গোপন রাখিবেন, ইহাই হইল তাৎপর্য। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। বুঝিয়াছি। তাহার পর কি ?

গুরু। প্রক্ষালন।

প্রক্ষালন

গুরু। নাভিগ্রহ জলে অবস্থান করতঃ শক্তিনাড়ীকে বাহির করিয়া রাখিবে এবং যতক্ষণ না তাহার মলসমূহ পরিষ্কৃত হয়,

ততক্ষণ উহাকে ধোত করিবে। তখন দেখিবে, উহা উত্তমরূপে ধোত হইরাছে, তখন ঐ নাড়ীকে বন্ধাবানে সন্নিবিষ্ট রাখিবে।

শিষ্য। ইহার উপকারিতা কি ?

গুরু। যে সাধক ইহাতে অভ্যস্ত হন, তাহার দেহ দেব দেহ-তুল্য হয়। ইহাও গোপনীর এবং বোগিগণের অবশ্য কর্তব্য।

শিষ্য। অবশ্য কর্তব্য কেন ?

গুরু। তদ্বাস্তবে কথিত হইরাছে যে, যে যোগী নাড়ীকালন করেন, তিনি মহাকাল রাজরাজেশ্বর সঙ্গ হইয়া থাকেন।

শিষ্য। কি প্রকারে ইহা করিতে হইবে।

গুরু। কেবলমাত্র প্রাণবায়ু ধারণ করিতে সমর্থ হইলেই এই কালন-যোগ সাধিত হইয়া থাকে। এই ধোতি না করিলে দেহতৃষ্ণা হয় না, এবং নাড়ীর স্লেষ্মা, পিত্ত প্রভৃতি দোষ দূরীভূত হয় না। এই স্থানে আর একটি কথা বলিয়া রাখি।

শিষ্য। কি।

গুরু। পূর্বে যে বহিষ্কৃতধোতির কথা বলিয়াছি, তাহার সম্বন্ধেই কিছু বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। সাধক যতদিন অর্দ্ধরাত্ৰিকাল নিশ্বাস অবরুদ্ধ করিতে সমর্থ না হন, ততদিন তিনি যেন এই ধোতি অভ্যাস না করেন।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। তাহাতে বিপদ ঘটিতে পারে ; বহিষ্কৃত ধোতি যতক্ষণ চলিবে, ততক্ষণ নিশ্বাস রুদ্ধ করিয়া রাখিতে হইবে। অতঃপর দন্তধোতি।

দন্তধোতি

গুরু। দন্তধোতি পাঁচ প্রকার।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । দন্তমূলধোতি, জিহ্বামূলধোতি, কর্ণরন্ধ্রধোতি, দন্তধোতি
ও কপালরন্ধ্রধোতি ।

শিষ্য । কি উপায়ে এই সকল ধোতি সাধিত হয় ।

গুরু । বলিতেছি । প্রথমতঃ দন্তমূলধোতি । ধরের কিংবা বিতক
মাটি দ্বারা যতক্ষণ পর্য্যন্ত না দন্তসমূহের মূল দূরীভূত হয়, ততক্ষণ
মার্জিত করিবে ।

শিষ্য । ইহা কি না করিলেই নয় ?

গুরু । ইহা অবশ্য কর্তব্য ।

শিষ্য । কেন ?

গুরু । শাস্ত্র বলিয়াছেন, যোগসাধন ব্যাপারে দন্তমূলধোতিই
যোগিগণের পক্ষে সর্বশ্রেষ্ঠ । প্রত্যাহ প্রত্যাহে এই ধোতির অনুষ্ঠান
করিতে হইবে । দন্তরক্ষাই ইহার একমাত্র উদ্দেশ্য ।

জিহ্বামূলধোতি

গুরু । তর্জনী, মধ্যমা এবং অনামিকা--এই তিনটি অঙ্গুলী
গলদেশে প্রবেশ করিয়া জিহ্বার মূলদেশ পর্য্যন্ত মার্জিত করিতে হইবে ।

শিষ্য । ইহার উদ্দেশ্য ?

গুরু । উদ্দেশ্য এই যে বার বার এইরূপ করিলে স্নেহাদোষ
দূরীভূত হইয়া থাকে । ইহার অন্য উপযোগিতাও আছে ।

শিষ্য । তাহা কি ?

গুরু । এই শোধনদ্বারা জিহ্বা দীর্ঘ হয় এবং জরা, যক্ষ্মা ও রোগ-
সমূহ বিনাশ প্রাপ্ত হয় । জিহ্বাধোতি সবক্ষে আরও কিছু বলিবার আছে ।

শিষ্য । বলুন ।

গুরু । খেচরীমুদ্রার কথা তোমার স্বপ্নে আছে ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, আছে ।

গুরু । খেচরীমুদ্রার দীর্ঘজিহ্বার প্রয়োজন হয়, তাহাও বোধ হয় তোমার মনে আছে ।

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, আমার স্মরণ আছে ।

গুরু । বেশ । জিহ্বামূলধৌতি সেই খেচরী মুদ্রার সহায়তা করে ; কেন না, জিহ্বামূলধৌতিতে লৌহবস্ত্র ব্যবহার, মাখন দ্বারা মার্জন এবং বার বার জিহ্বা আকর্ষণ করা আবশ্যক । প্রত্যহ এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হইয়া থাকে ।

কর্ণরক্তধরধৌতি

গুরু । তর্জনী এবং অনামা অঙ্গুলী দ্বারা উভয় কর্ণের রক্তধর প্রত্যহ মার্জন করিবে । ইহাই কর্ণরক্তধরধৌতি ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । যে সাধক প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করেন, তাহার নাদাতুর প্রকাশিত হইয়া থাকে ।

কপালরক্তধৌতি

গুরু । দক্ষিণ হস্তের বুজানুষ্ঠ দিয়া কপালদেশ উত্তমরূপে মার্জন করিলেই কপালরক্তধৌতি সম্পন্ন হইল ।

শিষ্য । ইহার দ্বারা কি উপকার হইয়া থাকে ?

গুরু । এই ধৌতি অভ্যাসের ফলে গ্লেয়াদোষ বিনষ্ট হয় এবং নাড়ী নির্মল হইয়া থাকে । তা ছাড়া, ইহার দ্বারা দিব্য-দৃষ্টিও লাভ করা যায় ।

শিষ্য । ইহার অনুষ্ঠান করা কখন বিধেয় ?

গুরু । প্রত্যহ নিদ্রান্তরের পর, আহারের পর এবং সন্ধ্যার সময় এই ধৌতি অনুষ্ঠান করা কর্তব্য । অতঃপর কঙ্কৌতি ।

হৃদ্বোতি

গুরু। হৃদ্বোতি তিন প্রকার।

শিষ্য। উহা কি কি ?

গুরু। দণ্ডবোতি, বমনবোতি এবং বাসোবোতি।

শিষ্য। ঐ সকল কি প্রকারে অনুষ্ঠান করিতে হয় ?

গুরু। প্রথমতঃ দণ্ডবোতির কথা বলি তুমি। ঋতুদণ্ড অর্থাৎ কলার মাজ, হরিদ্রাদণ্ড অর্থাৎ হনুদগাছের ডাঁটা অথবা বেত্রদণ্ড দ্বারা হৃদয়ের অন্ত্যস্তরে বার বার ধীরে প্রবেশ করাইবে এবং বাহির করিবে। ইহাকেই দণ্ডবোতি কহে।

শিষ্য। হৃদয়ের ভিতর কতদূর প্রবেশ করাইতে হইবে ?

গুরু। হৃৎপিণ্ডের উপরিভাগ পর্য্যন্ত।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি কল লাভ করা যায় ?

গুরু। যিনি হৃদ্বোতি সাধন করেন, তাঁহার মুখ দিয়া কফ, পিত্ত ও ক্রোদসমূহ নির্গত হইয়া যায়, কলে হৃদ্রোগ দূরীভূত হয়।

বমনবোতি

গুরু। বুদ্ধিমান সার্বক আহারের পর আকর্ষ জল পান করিবেন। তৎপরে কিছুক্ষণ উর্দ্ধচক্রে অবস্থান করতঃ বমন দ্বারা ঐ জল নির্গত করিয়া দিবেন, ইহাই হইল বমনবোতি।

শিষ্য। ইহার কল কি ?

গুরু। ইহার অন্ত্যাসের কলে কফ ও পিত্ত নাশ হয়।

বাসোবোতি

গুরু। এইবার বাসোবোতির কথা বলিব। চার আঙ্গুল চণ্ডা খুব মিহি কাগড় ধীরে ধীরে গ্রাস করিতে হইবে এবং তাহা বাহির করিয়া লইতে হইবে। ইহাই হইল বাসোবোতি।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার হয়।

গুরু। এই বাসোদ্বোধিত অত্যাসের ফলে শূল, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ এবং পিত্ত প্রভৃতি রোগ দূরীভূত হইয়া থাকে।

শিষ্য। আপনি যে চতুরঙ্গুল বিস্তৃত বস্ত্রের কথা বলিলেন, তাহা লম্বা কতখানি হইবে, তাহাও বলিলেন না।

গুরু। দৈর্ঘ্যে ঐ বস্ত্র পঞ্চদশ হস্ত হওয়াই বিধি। আবার ক্রমবায়নের মতে ঐ বস্ত্র ষাট্রিশ হস্ত হওয়াই বিধি। ঐ বস্ত্র আরও বলেন যে, যে সাধক ইহাতে অভ্যস্ত হন, তিনিই যোগিত্ব লাভ করিতে পারেন। তাঁহার মস্তসিদ্ধি হয় এবং তিনি মৃত্যুকেও জয় করিতে পারেন। অতঃপর মূলশোধন।

মূলশোধন

শিষ্য। মূলশোধন কি ?

গুরু। মূল অর্থাৎ শুষ্কপ্রদেশ। বতস্রব মূলদেশ প্রকাশিত না হয়, ততক্ষণ আপনবায়ুর ক্রুরতা বিদ্যমান থাকে।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। কারণ এই যে, শুষ্কদেশেই আপন বায়ু অবস্থান করে।

শিষ্য। কি উপায়ে মূলশোধন হয় ?

গুরু। হরিত্রার মূল, অতাবে নিজ মধ্যমাস্থলীর দ্বারা জল দিয়া বার বার শুষ্কদেশ ধুইয়া ফেলিতে হইবে। ইহাকেই মূলশোধন বলে।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। মূলশোধন করিলে কোষ্ঠকাঠিন্য এবং আমাশয় দূরীভূত হয়। উদ্ব্যতীত ইহার দ্বারা কান্তিবুদ্ধি, দেহের পুষ্টসাধন এবং অষ্টবাগি পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

বস্তিপ্রকরণ

গুরু । বস্তি চুই প্রকার ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । জলবস্তি এবং শুকবস্তি । জলে , জলবস্তি এবং শুক
শুকবস্তি সাধন করিতে হয় ।

শিষ্য । কি উপারে উহা করিতে হয় ?

গুরু । নাভিময় জলে পিরা উৎকটাসনে উপবেশন করিতে
হইবে । তৎপরে শুষ্কদেশ আকৃকন ও প্রসারণ করিতে হইবে । এইরূপ
করাতেই জলবস্তি বলা হয় । আর এক প্রকার জলবস্তি আছে ।

শিষ্য । তাহা কি ?

গুরু । জলের তিতর পশ্চিমোত্তান আসনে উপবেশন করিবে ।
তৎপরে ক্রমে ক্রমে অধোভাগে বস্তিচালনা করিতে হইবে ।
তাহার পর অধিনীম্ভ্রা দ্বারা শুষ্কদেশ আকৃকিত ও প্রসারিত করিলেই
জলবস্তি সাধিত হইয়া থাকে ।

শিষ্য । ইহার উপকারিতা কি ?

গুরু । যে সাধক জলবস্তিতে অভ্যস্ত হন, তাঁহার প্রমেহ
উদাবর্ত্ত এবং ক্রুর বার দূরীভূত হয় । তিনি নীরোগ ও মদনতুল্য
হইতে পারেন । তদ্বিন্ন তাঁহার কোষ্ঠদোষ ও আমলত দোষ দূরীভূত
হইয়া অচরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হয় ।

নেতিযোগ

গুরু । এইবার বিশেষ খ্যাত নেতিযোগের কথা বলিব ।
সাধক যাহোকই ইহাতে অভ্যস্ত হওয়া কর্তব্য ; অথবা নেতিযোগ
না জানিলে যোগী হওয়াই সম্ভব নহে ।

শিষ্য । এই যোগ কি প্রকার ?

গুরু । বিতস্তি অর্থাৎ একবিষয়ত পরিমিত সূক্ষ্ম সূতা নাসাত্যন্তরে প্রবেশ করাইয়া দিবে । তৎপরে ঐ সূতা মুখ দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে । ইহাই হইল নেতিযোগ ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । যে সাধক নেতিযোগে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার শ্লেষ্মা-দোষ দূরীভূত হয় এবং তিনি দিবাদৃষ্টি লাভ করিয়া থাকেন । তদ্ব্যতীত শিরোরোগ এবং ক্রুরশ্লেষ্মাও নিবারিত হইয়া থাকে ।

লৌলিকীযোগ

গুরু । এইবার লৌলিকীযোগের কথা বলিব । নিজ জঠরকে প্রবলবেগে উত্তর পার্শ্বে ভ্রামিত করিতে সমর্থ হইলেই লৌলিকী-যোগ সিদ্ধ হইল ।

শিষ্য । ইহার উপযোগিতা কি ?

গুরু । যে সাধক এই লৌলিকীযোগে সিদ্ধিলাভ করেন, তাঁহার রোগসমূহ বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দেহস্থিত অগ্নি পরিবদ্ধিত হইয়া থাকে । গ্রহঘামলে ইহার একটু স্বাতন্ত্র্য লক্ষিত হয় ।

শিষ্য । তাহা কি ?

গুরু । জঠরের নিরাংশ প্রচণ্ডবেগে পরিচালিত করিলেই লৌলিকী-যোগ সিদ্ধ হইল । ইহার ফলে পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি এবং অগ্নিমান্দ্যাদি রোগসমূহ বিনষ্ট হইয়া থাকে ।

আটক

গুরু । যতক্ষণ মা চক্ষু হইতে অশ্রু নির্গত হয়, ততক্ষণ পর্যন্ত নিনিমেষলোচনকে কোন সূক্ষ্মবস্তুর উপর দৃষ্টিনিবেশ করিয়া অবস্থান করিতে হইবে । ইহাই আটকযোগ ।

শিষ্য । ইহারও কোন প্রয়োজন আছে ?

গুরু। অবশ্যই আছে। তাহা হইতেছে এই যে, যাহারা শাস্ত্রবীমুদ্রা অভ্যাস করিতে ইচ্ছুক, তাঁহাদের এই ত্রীটিকযোগ দ্বারা বিশেষ সফলতা হইয়া থাকে। তদন্তির ইহার দ্বারা চক্ষুরোগ দূরীভূত হইয়া দিব্যদৃষ্টি লাভ ঘটিয়া থাকে। ইহাও গোপনীয়।

কপালভাতি

গুরু। কপালভাতি তিন প্রকার। বাতক্রমকপালভাতি, ব্যাংক্রম-কপালভাতি এবং শীতক্রমকপালভাতি।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি উপকার হয়?

গুরু। ইহার দ্বারা সাধকের স্নেহান্দোষ নিবারিত হইয়া থাকে। এইবার বাতক্রমকপালভাতির কথা বলিব।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। ইড়া অর্থাৎ বামনাসিকা দ্বারা বায়ু পূর্ণ করিয়া পিঙ্গলার দ্বারা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা উহা রেচন করিয়া ফেলিবে; আবার দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু পূর্ণ করিয়া বাম নাসিকা দ্বারা রেচন করিবে।

শিষ্য। সাধারণভাবে এই কাজ করিলেই চলিবে?

গুরু। না। পূরণ বা রেচন সময়ে কখনই বেশ দিবে না, ধীরে ধীরে আপনা হইতেই বাহ্যতে পূর্ণ ও বহির্গত হয়, সে বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করিবে।

শিষ্য। ইহার উপকারিতা কি?

গুরু। ইহার দ্বারাও সাধক ককসোষ হইতে নিষ্কৃতিলাভ করিয়া থাকেন। এইবার ব্যাংক্রমকপালভাতির কথা শোন। ব্যাংক্রম অর্থাৎ বিপরীতভাবে কার্য করার নাম ব্যাংক্রম, ইহা জান ত?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। বেশ। প্রথমে উত্তর নাসিকার দ্বারা জল আকর্ষণ

করিবে, পরে নাসিকার দ্বারা উহা বহির্গত করিয়া দিবে। তৎপরে মুখ দ্বারা জল গ্রহণ করিয়া নাসিকাদ্বয় দ্বারা উহা বহির্গত করিয়া ফেলিলেই শীৎক্রমকপালভাতি হইল।

শিষ্য। ইহা একবার করিলেই চলিবে ?

গুরু। না। বার বার করিতে হইবে। এই যোগ অভ্যাস দ্বারাও কফদোষ নিবারিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। শীৎক্রমকপালভাতি কি প্রকার ?

গুরু। বলি। প্রথমে মুখ দ্বারা শীৎকার করত জল গ্রহণ করিবে। তৎপরে উহা নাসিকা দ্বারা বাহির করিলেই শীৎক্রমকপালভাতি সিদ্ধ হইল।

শিষ্য। ইহাতে কি ফল পাওয়া যায় ?

গুরু। যে সাধক এই যোগ অভ্যাস করিতে সমর্থ হন, তাঁহার দেহকান্তি কল্পপের তুল্য হইয়া থাকে এবং তিনি বার্কিকা, ভরা হইতে দেহকে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা করিয়া নীরোগ হইয়া থাকেন। এই আমি তোমাকে সন্তুসানের কথা বিবৃত করিলাম। যোগ অভ্যাস করিতে হইলে এই সকলের আচরণ অবশ্য কর্তব্য।

এই আমি তোমাকে ধর্ম, নিরম, যুক্তা ও আসনের কথা বিবৃত করিলাম এবং ইহার আত্মসঙ্গিক বাহা, তাহাও তোমাকে বলিয়াছি। অতঃপর প্রাণারামের বিষয় বলিব।



পঞ্চম অধ্যায়



প্রাণারাম

পরদিন প্রাতে কৃতনিত্যক্রিয় গুরু শিষ্যকে উদ্দেশ্য করিয়া বলিলেন, আমি অস্থ প্রাণারামের কথা বিবৃত করিব। এই প্রাণারাম একটি গুরু বিষয়।

শিষ্য। প্রাণারামের উপকারিতা কি ?

গুরু। ইহার উপকারিতার কথা বলিয়া শেষ করা বার না : পরে উহা বিস্তারিত বলিবার ইচ্ছা রহিল। এখন সংক্ষেপে বলি। যে মানব প্রাণারাম সাধন করিতে পারেন, তিনি দেবতুল্য হন, সন্দেহ নাই। প্রাণারাম অভ্যাস করিতে হইলে চারিটি বিষয়ে পূর্বে অবহিত হইতে হইবে। প্রথমতঃ উপযুক্ত স্থান নির্বাচন, দ্বিতীয়তঃ বিহিত সময় ; তৃতীয়তঃ মিতাহার এবং চতুর্থতঃ নাড়ীশুদ্ধি।

শিষ্য। এইগুলি কি অবশ্য কর্তব্য।

গুরু। অতি অবশ্য কর্তব্য।

শিষ্য। তবে বলুন, উহা শুনিতে আমার বিশেষ কৌতূহল হইতেছে।

স্থাননির্ণয়

গুরু। এরূপ স্থান নির্ণয় করা উচিত, যেখানে সাধনার কোনরূপ ব্যাধাও না ঘটে। যেমন দূরদেশে, বনে, রাজধানী এবং জনবহুল স্থানে।

শিষ্য । ইহাতে কি দোষ ঘটে ?

গুরু । দূরদেশে যদি যোগারম্ভ করা হয়, তবে মনে অবিশ্বাস জন্মিয়া থাকে ।

শিষ্য । অবিশ্বাস জন্মিবে কেন ?

গুরু । দেখ, মানুষ বাহাই করুক, প্রথমাবস্থার তাহার মনে কিছু ভয়ের সঞ্চার অবশ্যস্বাভাবী । দূরদেশে গাইতে মনের সেই প্রকৃত্ততা থাকে না—থাকা সম্ভবও নহে । সেই জন্য চিত্তপ্রসাদের নিমিত্ত দূরদেশ গমন নিষিদ্ধ । বন অরক্ষিত । সেখানে দেখিবার কেহ নাই, অথচ হিংস্রপাদাদির আক্রমণের সম্ভাবনা সর্বদাই বিদ্যমান । ইহাতে মন উদ্বিগ্ন হইয়া থাকে । মন যদি স্থির না হয়, তবে সাধন করিবে কে ?

শিষ্য । এ কথা ঠিক ।

গুরু । স্বল্প-বিধানও পরিত্যাগ, এই হেতু যে, যোগ অভ্যাস প্রকাশিত হইয়া পড়ে ।

শিষ্য । যোগ অভ্যাস তা নিকরীকৃত কার্য্য নহে যে, প্রকাশ হইয়া পড়িলে নিন্দা হইবে ।

গুরু । তুমি ভুল বুঝিতেছ । পূর্বেই বলিয়াছি, এমন অনেক সাধনা আছে, যাহা গোপনীয় । সুতরাং গোপনীয় বস্তু প্রকাশ করা উচিত নয়, শাস্ত্রেও নিষেধ আছে । ইহা কি তোমার স্মরণ নাই ?

শিষ্য । আজ্ঞা, স্মরণ আছে ।

গুরু । রাজধানীও যোগসাধনার অঙ্গকূল নহে ।

শিষ্য । কেন ?

গুরু । যদি সাধারণ জনবহুল স্থান পরিত্যাগ করিতে হয়, তবে রাজধানী যে ত্যাগ করিতেই হইবে, তাহা বলাই বাহুল্য ।

বিশেষ রাজধানীতে এক লোকের বাস হওয়ার কোতূহলপ্রবল লোকের সংখ্যাও অত্যধিক। তাহারা অবশ্যই বিরক্ত করিবে।

শিষ্য। তবে কিরূপ স্থানে যোগ অভ্যাস করিতে হইবে ?

গুরু। যে প্রদেশের রাজা ধর্মপরায়ণ, যে স্থানে আহাৰ্য্যবস্ত্র সুলভ ও সুপ্রাপ্য, অথচ প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়, অথচ সে দেশে কোনরূপ উপদ্রব বর্তমান না থাকে, সেইরূপ দেশই যোগ অভ্যাসের প্রকৃষ্ট স্থান।

শিষ্য। যেখানে সেখানে বসিয়াই কি যোগসাধনা করিবে ?

গুরু। না। তাহারও নিয়ম আছে।

শিষ্য। সে নিয়ম কি ?

গুরু। বলি। সেইরূপ দেশে কুটীর নির্মাণ করিতে হইবে। কুটীরটি উত্তমরূপে প্রাচীর দ্বারা ঘিরিতে হইবে। ঐ প্রাচীরের ভিতরই হর কৃপ, নর পুষ্করিনী থাকা আবশ্যক।

শিষ্য। অর্থাৎ প্রয়োজনীয় জলের জন্ত ব্যস্ত হইতে না হয়। কুটীরটি কিরূপ হইবে ?

গুরু। কুটীরটি অধিক উচ্চও হইবে না, আবার অত্যন্ত নিম্নও হইবে না—মাঝামাঝি রকমের হইবে। উহা নিম্নত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার জন্ত গোময় দ্বারা উত্তমরূপে লেপন করিতে হইবে। ঐরূপ করিলে কোনরূপ কীটাদির আবির্ভাব সম্ভব হইবে না। এইরূপ কুটীরই যোগসাধনার উপযুক্ত। স্থান সম্বন্ধে পরে আরও কিছু বলিবার ইচ্ছা রহিল।

কালনির্ণয়

গুরু। কাল অর্থাৎ কোন্ কোন্ ঋতুতে যোগারম্ভ প্রশস্ত আর কোন্ কোন্ ঋতুতেই বা অপ্রশস্ত, তাহাই এইবার বলিব।

শিষ্য । যোগারম্ভের কি কালনির্ণয়ও আছে ?

গুরু । আছে বৈ কি । দেখ, এসব কথা ঘাঁহারা লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন, তাঁহারা বহুদর্শিতার ফলেই তাহা উপলব্ধি করিয়াছিলেন । ইহা ভুলিলে চলিবে কেন ?

শিষ্য । ভুলি নাই । আমি মাত্র জানিয়া লইতেছি ।

গুরু । বসন্ত ও শরৎ ঋতুই যোগারম্ভের প্রশস্ত কাল ।

শিষ্য । কেন ?

গুরু । কারণ এই যে, বসন্ত ও শরৎ ঋতু বাতীত অর্থাৎ হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে দেহ রোগ-গ্রস্ত হইয়া পড়ে । তাই ঐ কয়মাস নিষিদ্ধ । তবে এরমধ্যে একটা কথা আছে ।

শিষ্য । কি ?

গুরু । উহা ঋতুর অনুভব ।

শিষ্য । সে কি রকম ?

গুরু । বে যে মাসে বে যে ঋতু অনুভূত হইয়া থাকে, তাহা বলিতেছি । মাঘ হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্ত ঋতু অনুভূত হইয়া থাকে । চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত গ্রীষ্ম ঋতু অনুভূত হয় । আষাঢ় হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত বর্ষা ঋতু অনুভব করা যায় । ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত শরৎ ঋতু অনুভূত হয়, কার্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত হেমন্ত ঋতু অনুভূত হয় আর অগ্রহায়ণ মাস হইতে ফাল্গুন মাস পর্য্যন্ত চারি মাস শীত ঋতুর অনুভূতি হয় । এই মতে যৎকালে বসন্ত ও শরৎ ঋতু অনুভূত হয়, সেই কালেই যোগারম্ভ বিধেয় ; কেন না, ঐ সময়ে যোগ আরম্ভ করিলে সিদ্ধিলাভ সুনিশ্চিত । অতঃপর মিতাহারের কথা বলিব ।

মিতাহার

শিষ্য। মিতাহার বলিতে কি বুঝিব ?

গুরু। এ সম্বন্ধে বাহ্য বলিব, তাহাতেই উপলব্ধি হইবে, মিতাহার কি।

শিষ্য। মিতাহারও কি যোগীর কর্তব্য ?

গুরু। অবশ্যই। একটা চলিত কথা আছে জান ত ?

শিষ্য। কি ?

গুরু। “বাঁচিবার জন্য খাইও, খাইবার জন্য বাঁচিও না।” অর্থাৎ যে আহার করিলে শরীর নীরোগ হয় ও বলবৃদ্ধি করে, তাদৃশ আহারই কর্তব্য। একথা সকলের পক্ষে যেমন—যোগীর পক্ষেও তেমনই। বিশেষতঃ যোগীর উহা অত্যাবশ্যক।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। যে ব্যক্তি অতিরিক্ত ভোজন করিয়া যোগাত্যাস করে, সে বিবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে এবং তাহার সাধনা বিস্মৃতাও ফলযুক্ত হয় না।

শিষ্য। সাধক কি সকল ক্রিয়াই পরিমিত খাইবে ?

গুরু। না। মিতাহার অর্থে বুঝিতে হইবে, যে যে বস্তু যোগীর পক্ষে বিহিত, সেই সেই বস্তু পরিমিত আহার করা।

শিষ্য। তাহা হইলে যোগীরও নিষিদ্ধ আহাৰ্য্য আছে।

গুরু। আছে বৈ কি।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। বিহিত আহাৰ্য্য বস্তু কি, তাহা জ্ঞাত হইলে নিষিদ্ধ জানিতে বিলম্ব হয় না। অর্থাৎ বাহ্য খাইবার বিধি আছে, ওষ্যাতীত আর সবই নিষিদ্ধ।

শিষ্য। বিহিত বস্তু কোন্গুলি ?

গুরু। শালিধাত্তের মণ্ড, বদের ছাতু, মরলা বা আটা, মৃগের ডাল, মাষকলাই, ছোলা,—এইগুলি অগ্নের মধ্যে বিহিত।

শিষ্য। ফলের মধ্যে কি কি বিহিত ?

গুরু। কুল, করম্ব, কাঁকড়, কলা, আম—এই সকলই আহাৰ্য্য।

শিষ্য। তরকারী কি কি খাইতে পারে ?

গুরু। পটোল, এচোড়, মানকচু, ডুমুর, কাঁচকলা, উটেকলা, খোড়, মূলা, বেগুন, এই সকল তরকারী যোগীরা ব্যবহার করিবেন।

শিষ্য। আর শাক ?

গুরু। চালশাক, কালশাক, পলতা, বেতোশাক এবং হিঞ্চাশাক এই পাঁচটি শাকই যোগীর পক্ষে বিহিত। তদ্ব্যতীত যে সকল দ্রব্য নিম্বল, সূমধুর, শিথ ও সুরসযুক্ত, সে সকল দ্রব্যও যদি নিষিক্ত না হয়, তবে তাহা দ্বারা সন্তোষ সহাকারে আহার করিবে।

শিষ্য। উদর ক্ষুধি করিয়া খাইতে আপত্তি নাই ত ?

গুরু। না না, উদর ক্ষুধি করিয়া নহে।

শিষ্য। তবে কিরূপ আহার করিবে ?

গুরু। ঐ সকল দ্রব্যের দ্বারা উদরের অর্ধেক পূর্ণ করিবে।

শিষ্য। অর্ধেক খাইবে ?

গুরু। হাঁ।

শিষ্য। সে কি রকম ?

গুরু। উদরকে সিকি ভাগ জল দিয়া পূর্ণ করিয়া লইবে এবং সিকিভাগ বায়ু চলাচলের জন্য খালি রাখিবে। ইহাই হইল মিতাহার। যোগী কেন, যিনিই এই নিয়মে আহার করিবেন, তিনিই নীরোগ ও দীর্ঘজীবী হইবেন সন্দেহ-নাই।

শিষ্য । কোন্ কোন্ বস্তু নিষিদ্ধ ?

গুরু । যাহা বিহিত, তা ছাড়া আর সকলই নিষিদ্ধ । তবে কতকগুলি সম্বন্ধে বিশেষ নিষিদ্ধ আছে ।

শিষ্য । সেগুলি কি ?

গুরু । কটুদ্রব্য, অন্ন, লবণ, তিক্ত, কোনরূপ ভাজা জিনিষ-
যেমন চালভাজা মুড়ি ইত্যাদি, ঘোল, অপর শাক, মগ, তাল,
দধি, পাকা কাঁঠাল, কুলখ, মসুর ডাল, পাণ্ডুল, কুমড়া, ডাঁটা,
লাউ, কাঁচাকুল, কদবেল, চালতা, কদম্ব, বাতাবী লেবু, তেলাকুচা,
লকুচ, রসুন, মৃণাল, কামরাঙ্গা, পিরাল, হিম্ব, শাল্মলী ও পান
বিশেষ ভাবে নিষিদ্ধ । বিশেষতঃ যোগের আরম্ভ কালে সকল
বিধি-নিষেধ মানিয়া চলাই কর্তব্য, এ ছাড়া আরও আছে ।

শিষ্য । ঐ সকল কি ?

গুরু । মাখন, ঘৃত, ক্ষীর, শুড়, আকের চিনি, নারিকেল,
ডালিম, আঙ্গুর, আমলকী এবং অন্নফল নিষিদ্ধ ।

শিষ্য । মুখভক্ষির ব্যবস্থা কি ?

গুরু । এলাচ, জাতিকল, লবঙ্গ, জম্বু, হরীতকী এবং বেঙ্গুর
এই সকল দ্রব্য বিহিত । মোট কথা যে সকল দ্রব্য ভক্ষণ
করিলে সহজে জীর্ণ হয়, যাহা শিথল, বাহার দ্বারা ধাতুর পুষ্টি হয়,
সেইরূপ প্রীতিকর বস্তু ভোজন করাই যোগীদিগের কর্তব্য । বিশেষ
যাহারা প্রথমে যোগাত্ম্যাস করিবেন, তাহাদের পক্ষে ।

শিষ্য । আর কি নিয়ম পালন করিতে হইবে ?

গুরু । যে সকল বস্তু কঠিন, যে আহার্য গ্রহণ করিলে পাপ,
যাহা হৃগ্নকয়ূক, বাসি অত্যন্ত ঠাণ্ডা, অথচ উষ্ণ, এই সকল দ্রব্য
ভোজনে বিরত থাকিবে ।

শিষ্য । আর কোন নিয়ম আছে কি ?

গুরু । আছে ।

শিষ্য । তবে বলুন ।

গুরু । বলি । প্রাতঃস্নান, উপবাস, দেহক্লেশকর কার্য, একাহার, অনাহার, এ সকলই যোগীর পরিত্যাজ্য । অবশ্য এক প্রহর কাল যদি অনাহারে থাকে, তবে তাহাতে দোষ হয় না । প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইলে এই সকল নিয়ম পালন করা অবশ্য কর্তব্য ।

শিষ্য । পুষ্টিকর কোন বস্তু গ্রহণ করিতে পারেন ?

গুরু । ক্ষীর ও দ্বত সেবন করিবে । প্রত্যাহ্নি বা আহার করা উচিত ।

শিষ্য । কয়বার আহার করিবার নিয়ম ?

গুরু । দুই বার ।

শিষ্য । কখন কখন ?

গুরু । মধ্যাহ্ন ও সায়ংকাল । শাস্ত্র বলিয়াছেন, মর্ত্যবাসী মানবগণের দুইবার 'আহার প্রশস্ত । দিব্যাভাগে মধ্যাহ্ন সময়ে এবং রাত্ৰিতে দেড় প্রহরের মধ্যে ।

শিষ্য । দেড় প্রহরের পর আহার কি অবিধি ?

গুরু । বৈধ আহার করিতে হইলে দেড় প্রহরের মধ্যে করাই বিধেয় । যোগিদ্বিগের বৈধ আহার অবশ্য কর্তব্য, একথা পূর্বেই বলিয়াছি । অতঃপর নাড়ীশুদ্ধি ।

নাড়ীশুদ্ধি

শিষ্য । নাড়ীশুদ্ধি কি অবশ্য কর্তব্য ?

গুরু । অবশ্য কর্তব্য । কেন না, শাস্ত্র বলিতেছেন, কুশাসন, বায়চন্দ্র, মৃগচন্দ্র, কহলাসন অথবা হলাসনে পূর্বমুখ উত্তর

মুগ্ধ হইয়া প্রথমে নাড়ীওদ্ধি করিতে হইবে, তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইবে।

শিষ্য। নাড়ীওদ্ধি কি এবং কি প্রকারেই বা উহা করিতে হয় ?

গুরু। দেখ, নাড়ীসমূহ মলদ্বারা পূর্ণ, সেই জন্য নাড়ীর ভিতর অবাধে বায়ু চলাচল করিতে পারে না। যদি বায়ু চলাচল না হয়, তাহা হইলে প্রাণায়াম হইবে কি প্রকারে ? প্রাণায়াম তা বায়ু লইয়াই ব্যাপার ! সেই জন্য পূর্বে নাড়ীওদ্ধি আবশ্যক। নাড়ীওদ্ধি আবার দুই প্রকার।

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। সমস্ত ও নিম্নস্ত।

শিষ্য। বুঝিলাম না।

গুরু। মনু শব্দে মস্ত। বেহলে বীজমন্ত্র দ্বারা নাড়ীওদ্ধি করা হয়, সে স্থলে তাহার নাম সমস্ত। আর বেহলে ধৌতি কন্ধ্য দ্বারা নাড়ীওদ্ধি করা হয়, তাহাকে নিম্নস্ত নাড়ীওদ্ধি বলা হয়।

শিষ্য। সমস্ত নাড়ীওদ্ধি কি প্রকারে করিতে হয় ?

গুরু। ষট্‌কন্ধ্যের বর্ণন সময় ধৌতিকন্ধ্য বলা হইয়াছে। সেই ধৌতিকন্ধ্যই যে নিম্নস্ত নাড়ীওদ্ধি তাহাও বলিয়াছি। এখন সমস্ত নাড়ীওদ্ধি বলিতেছি।

শিষ্য। বলুন ?

গুরু। প্রথমে পদ্মাসনে উপবেশন করিবে। তারপর গুরু প্রভৃতির স্তাস করিবে। তৎপরে শ্রীগুরুর অমৃত্তি গ্রহণ করতঃ প্রাণায়াম সাধনের জন্য নাড়ীওদ্ধি করিবে।

শিষ্য। এত ব্যাপার !

গুরু। এখনও হয় নাই, শোন। তাহার পর বায়ুবীজ অর্থাৎ

“সং”এর ধ্যান করিবে। ঐ বীজ ষোড়শ বার জপ দ্বারা বাম-নাসারকু দিগা পূরণ করিবে। ইহার নাম পূরক।

শিষ্য। বায়ুবীজের মূর্ত্তি কিরূপ?

গুরু। বায়ুবীজ তেজোময় এবং ধূম্রবর্ণ। তারপর শোন। ঐ ষোড়শবার জপদ্বারা বায়ুপূরণের পর আবার ঐ বীজ চৌষট্টিবার জপদ্বারা বায়ু ধারণ করিয়া থাকিবে। ইহাকে কুস্তক কহে। তৎপরে ঐ বীজ বত্রিশবার জপ করত সেই বায়ু ধীরে ধীরে ত্যাগ করিবে। ইহার নাম রেচক।

শিষ্য। তারপর?

গুরু। তারপর যোগপ্রভাবে নাভিমূল হইতে অগ্নিতত্ত্বকে সমুখিত করিয়া প্রাণিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বে সংযুক্ত করিয়া ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। অগ্নিতত্ত্ব নাভিমূলে কেন?

গুরু। কারণ, নাভিমূলই অগ্নিতত্ত্বের স্থান।

শিষ্য। তারপর?

গুরু। তারপর অগ্নিবীজ অর্থাৎ “রং” ঘোলবার জপ দ্বারা বাম নাসার বায়ুপূরণ করিয়া রেচক করিতে হইবে। তৎপরে ঐ বীজ দ্বারা চৌষট্টি বার জপ করিয়া কুস্তক করিবে। তারপর আবার ঐ বীজের বত্রিশ বার জপদ্বারা রেচক করিবে। অর্থাৎ ধীরে ধীরে বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু ত্যাগ করিবে।

শিষ্য। তারপর।

গুরু। তারপর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাব্যক্ত চক্রবিধের ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। কোন্ বীজ জপ করিতে হইবে?

গুরু । “ঠং” বীজ । এই ঠং বীজ বোড়শবার জপ দ্বারা বায়ু-
নাসিকার বায়ু পূরণ করিতে হইবে ।

শিষ্য । ইহা হইল পূরক । কুন্তকও কি এই বীজদ্বারা করিতে হইবে ।

গুরু । না । ইহা বরুণ বীজের দ্বারা করিতে হইবে ।

শিষ্য । বরুণবীজ কি ?

গুরু । “বং” । চৌষট্টি বার এই বরুণবীজ জপদ্বারা কুন্তক-
যোগে ঐ বায়ু ধারণ করিতে হইবে । তাহার পর ধ্যান করিবে ।

শিষ্য । কি ধ্যান করিব ?

গুরু । ধ্যান করিতে হইবে এই যে, নাসিকার অগ্রভাগে
অবস্থিত চন্দ্রবিশ্ব হইতে যে সুধাধারা ঝরিয়া পড়িতেছে, সেই
সুধাধারা দ্বারা দেহাবস্থিত নিখিল নাড়ী বিধোত হইয়া বাহ্যতেছে ।
ধ্যানের পর রেচক করিতে হইবে ।

শিষ্য । রেচকের বীজ কি ?

গুরু । পৃথিবী বীজ ।

শিষ্য । পৃথিবী বীজ কাহাকে বলে ?

গুরু । “লং” । এই বীজ দক্ষিণ নাসিকার বত্রিশবার জপদ্বারা
ঐ ধূত বায়ু ভাগ পূরক রেচক করিবে । ইহাই হইল সমস্ত
নাড়ীশুদ্ধি । এই প্রকারে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া সুদৃঢ়রূপে আসনে
উপবিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইবে । কিন্তু যে
কুন্তকের কথা বলিয়াছি, তাহা আট প্রকার ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । সহিত, সূর্য্যভেদ, উল্কারী, শীতলী, তত্রিকা, কামরী,
মূর্ছা এবং কেবলী ।

শিষ্য । ঐগুলির কথা আমাকে বলুন ।

শুরু। প্রথমে সহিত কুস্তক। কিন্তু সহিত কুস্তকও দ্বিবিধ।

শিষ্য। সে কি প্রকার?

শুরু। সগর্ভ ও নিগর্ভ। বীজমন্ত্র উচ্চারণ করিয়া যে কুস্তক করিতে হয়, তাহা সগর্ভ কুস্তক।

শিষ্য। নিগর্ভ কুস্তক কাহাকে বলে?

শুরু। যে কুস্তক বীজমন্ত্রবর্জিত, তাহাই নিগর্ভ কুস্তক।

শিষ্য। সগর্ভ কুস্তক কি প্রকার করিতে হয়।

শুরু। পূর্ব বা উত্তরমুখে স্তম্বাসনে উপবেশন করিবে, তৎপরে ত্রাক্ষর ধ্যান করিতে হইবে।

শিষ্য। ত্রাক্ষর ধ্যান কি প্রকার?

শুরু। ত্রাক্ষর রূপ ব্রহ্মবর্ণ, তিনি অকাররূপী এবং ব্রহ্মাণ্ড-
যুক্ত। এই ভাবেই ত্রাক্ষর ধ্যান করিবে। তাহার পর “অং”
বীজমন্ত্র দক্ষিণ নাসিকার ঘোলবার জপদ্বারা বায়ুপূরণ করিবে।
তবে এখানে একটা কথা আছে।

শিষ্য। কি?

শুরু। কুস্তক করিবার পূর্বে এবং বায়ুপূরণ করিবার পর
উড্ডীয়ান বন্ধের আচরণ করিতে হয়। তাহার পর ত্রীহরির
ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই ধ্যান কিরূপ।

শুরু। ত্রীহরি সত্ত্বগুণবিশিষ্ট, উপকাররূপী এবং ক্রমবর্ণ। তৎপরে
“উং” এই মন্ত্র চৌষড়্ভিবার জপদ্বারা কুস্তক করিয়া ঐ পূরিত বায়ু
ধারণ করিবে। তারপর শিবের ধ্যান করিবে।

শিষ্য। এই ধ্যান কি প্রকার?

শুরু। শিব তমোগুণবিশিষ্ট, মকাররূপী এবং ধ্বজবর্ণ। ইহার

বীজ “মং”। এই “মং” বীজ বত্রিশবার জপদ্বারা বাম নাসিকা-যোগে ঐ পুরিত বায়ু রেচন করিতে হইবে। তৎপরে অনুলোম-বিলোম ক্রমে বার বার জপ করিতে হইবে।

শিষ্য। অনুলোম বিলোম কি ?

গুরু। জপের সাধারণ নিয়ম বাম নাসিকার পূরণ ও দক্ষিণ নাসিকার রেচন। আর দক্ষিণ নাসিকার পূরণ ও বাম নাসিকার রেচন করিলেই অনুলোম-বিলোম হইল। বায়ু পূরণের আরম্ভ হইতে কুস্তরের শেষ মধ্যমা, কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অন্ত্র দ্বারা ‘নাসাপুট’ ধারণ করিবে। ইহাই সপ্ত প্রাণায়াম। যে প্রাণায়ামে বীজমন্ত্র নাই, কেবল মাত্র পূরক, কুস্তক ও রেচক করিলেই চলে, তাহাই নিগর্ভ প্রাণায়াম। ইহাতে মাত্রা রাখিতে হয়।

শিষ্য। মাত্রা কি ?

গুরু। বাম জাম্বুতে বাম হাত ঘুরাইতে যেটুকু সময় লাগে, তাহাই মাত্রা।

শিষ্য। এই মাত্রার সার্থকতা কি ?

গুরু। এই মাত্রাক্রমসারেই ত্রিবিধ প্রাণায়াম সাধন হইয়া থাকে।

শিষ্য। ত্রিবিধ প্রাণায়াম কি কি ?

গুরু। উত্তম, মধ্যম এবং অধম। বিংশতি মাত্রা উত্তম, বোড়শ মাত্রা মধ্যম এবং দ্বাদশ মাত্রা অধম।

শিষ্য। এই মাত্রা গণনার নিয়ম কি ? মাত্রা পূরকেই করিলেই চলিবে কি।

গুরু। না না। পূরকে এক ‘গুণ’ মাত্রা রেচকে দ্বিগুণ এবং কুস্তকে চতুঃগুণ।

শিষ্য। ঠিক বুঝিয়াছি না।

গুরু। বুঝাইয়া দিতেছি। মনে কর, যে ব্যক্তি উত্তম প্রাণায়াম সাধন করিবে, তাহার পক্ষে পূরকে বিংশতি মাত্রা, কুস্তকে তাহার চতুর্গুণ অর্থাৎ অশীতি মাত্রা এবং রেচকে দ্বিগুণ অর্থাৎ চল্লিশ মাত্রা। বুঝিলে?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। এইরূপ মধ্যম ঘোড়ন মাত্রা প্রাণায়ামে পূরকে ১৬, কুস্তকে ৬৭, এবং রেচকে ৩২। অধম ঘোড়ন মাত্রা প্রাণায়ামে পূরকে ১২, কুস্তকে ৪৮ এবং রেচকে ২৪।

শিষ্য। এই তিন প্রকার বাতীত অন্তবিধ প্রাণায়াম আছে কি।

গুরু। অবশ্যই আছে। কেন না, সকলের শক্তি সমান নহে।

শিষ্য। তাহা কি প্রকার?

গুরু। ঐ তিন প্রকার প্রাণায়াম সমাধানে যদি কেহ অপারগ হয়, তবে সে ৪, ১৬ ও ৮ মাত্রা প্রাণায়াম করিলেই তাহার কার্য সিদ্ধি হইবে। ইহাও যদি কেহ না পারে, তাহা হইলে অন্ততঃ পক্ষে সে ১, ৪ ও ২ মাত্রা প্রাণায়াম করিবে ইহার কারণ এই যে, কেবল যোগসাধন নহে, প্রত্যেক ব্যক্তির নিত্য-কর্মেও প্রাণায়াম অবশ্য কর্তব্য। অন্যান্য ক্রিয়াকর্মে ত আছেই। যোগীর পক্ষে ইহা অবশ্য কর্তব্য।

শিষ্য। ইহার হেতু কি?

গুরু। এই প্রাণায়ামই যোগের মূল উপাদান। সম্যক প্রকারে প্রাণায়ামে অভ্যস্ত না হইলে যোগভ্যাস হইতেই পারে না।

শিষ্য। কেন?

গুরু। চিন্তাহীনতাই যোগের মূলমন্ত্র। সেই চিন্তার স্থিরতা আনয়নে একমাত্র প্রাণায়ামই সমর্থ। তাহা হইলেই দেখা যাইতেছে,

ইহার উপযোগিতা কি? এই প্রাণায়ামের দ্বারাই প্রাণকে নিগ্রহ করা যায় আর প্রাণনিগ্রহ হইলেই দেহস্থ দোষসমূহ ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। যেমন ধাতুসমূহ অগ্নিসংযোগে নিশ্চলতা প্রাপ্ত হইয়া সেইরূপ প্রাণনিগ্রহ দ্বারাই ইন্দ্রিয়রূত দোষ সমুদার বিদূরিত হইয়া থাকে। সেই জন্য যোগশাস্ত্রে পণ্ডিতগণ বলিয়া গিয়াছেন যে, যোগসাধক পুরুষ সৰ্বপ্রকারে প্রাণায়াম সাধন করিবেন। কারণ, প্রাণ ও আপন বায়ব নিরোধই প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে। প্রাণায়াম অর্থে প্রাণসংযমন। কেন না, প্রাণবায়কে দেহাভ্যন্তরে নিরুদ্ধ করিয়া রাখাকেই প্রাণসংযমন বলা হইয়াছে, সুতরাং প্রাণায়ামের উপযোগিতা কি, তাহা অবশ্যই বুঝিয়াছি?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি। এইখানে একটা কথা ভিজ্ঞাস্ত আছে।

গুরু। বল।

শিষ্য। প্রাণায়ামসিদ্ধির কোন লক্ষণ আছে কি? অর্থাৎ কি উপায়ে বুঝিব যে, প্রাণায়ামসিদ্ধি ঘটিয়াছে?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা কি।

গুরু। প্রথমে অধম মাত্রা প্রাণায়ামসিদ্ধির কথা বলিতেছি। যখন দেখিবে যে, অধম মাত্রা প্রাণায়ামের ফলে দেহ হইতে শ্বেদ নির্গত হইতেছে, তখনই বুঝিবে যে অধম মাত্রা প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে। অধম মাত্রা প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ এই যে, ভৎকালে দেহে মেরুকল্প উপস্থিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। মেরুকল্প কি?

গুরু। মেরুদণ্ডের দ্বার একটি নাড়ী শুষ্কদেশ হইতে ত্রুক্ষদেশ পর্য্যন্ত

বিস্তৃত আছে। ঐ নাড়ীর নাম মেরু। যৎকালে মধ্যম মাত্রা প্রাণারামে সিদ্ধিলাভ হয়, তৎকালে ঐ মেরুনাড়ী কম্পিত হইতে থাকে। উহাকেই মেরুকম্প কহে।

শিষ্য। উত্তম মাত্রা প্রাণারামসিদ্ধির লক্ষণ কি।

গুরু। উত্তমমাত্রা প্রাণারামে সিদ্ধিলাভ হইলে সাধকের ভূমি ত্যাগ করিবার শক্তি জন্মে।

শিষ্য। সে কিরূপ?

গুরু। তাহা হইতেছে এই যে, সাধক পৃথিবী ত্যাগ করিয়া শূন্যমার্গে উত্থিত হইতে সমর্থ হন। তিনি নিখিল রোগ হইতে মুক্ত হইতে সমর্থ হন, তাঁহার পরমাত্মশক্তি লাভ হইয়া থাকে এবং সাধক দিব্যজ্ঞান লাভ করিতে সমর্থ হন। তদ্ব্যতীত তিনি জন্মের এক অনির্বচনীয় আনন্দলাভ করেন ও তিনি নিখিল স্রুত্বের অধিকারী হইয়া থাকেন।

শিষ্য। স্বেদনির্গম, মেরুকম্প ও পৃথিবীত্যাগ—এই তিনটি অঙ্গম, মধ্যম ও উত্তম প্রাণারাম সিদ্ধির লক্ষণ।

গুরু। ঠিক তাই। তা ছাড়া সে সাধক মুক্তিকলদাত্রী চারিটি অবস্থাকেই প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

শিষ্য। সেই চারিটি অবস্থা কি কি।

গুরু। অস্তি, প্রাপ্তি, সংবিৎ এবং প্রসাদ।

শিষ্য। ইহাদের স্বরূপ কি।

গুরু। আমি তোমাকে তাহা মোটামুটি বিবৃত করিতেছি। যাহার দ্বারা পাপপুণ্যজনিত ফলের ক্ষয়প্রাপ্তি ঘটিয়া চিত্ত নিরবলম্বনে অবস্থিতি করিতে সমর্থ হয়, তাহাই অস্তিনামে অভিহিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। প্রাপ্তি কি?

গুরু । ঐহিক ও পারত্রিক—সর্ববিধ কাম, লোভ, মোহ প্রভৃতি যাহাতে ধ্বংস হয়, তাহাই প্রাপ্তি নামে কথিত ।

শিষ্য । সংবিৎ কাহাকে বলে ?

গুরু । অতীত ও অনাগত নিকটবর্তী বা দূরবর্তী যাহার দ্বারা লয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং যে জ্ঞান দ্বারা সূর্য্য, চন্দ্র, নক্ষত্র, ও গ্রহগণের তুল্য বলশালী হওয়া যায়, তাহাকেই সংবিৎ বলা হয় ।

শিষ্য । প্রসাদের স্বরূপ কি ।

গুরু । যাহার দ্বারা মন ও পঞ্চবায়ু প্রসাদ লাভ করে এবং ইন্দ্রিয়গণ কেবলমাত্র ইন্দ্রিয়ের জন্তই ব্যবসৃত হয় অর্থাৎ ভোজনের জন্তই ভোজন, দর্শনের জন্তই দর্শন—ইত্যাদি । ইতার তাৎপর্য্য এই যে, কোন কিছুতেই আসক্তি থাকিবে না, সকল বিষয়েই অনাসক্ত যে অবস্থাতেই পাওয়া যায়, তাহাকে প্রসাদ নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে । তবে কুস্তকের প্রকারভেদ আছে ।

শিষ্য । তাহা কি কি ?

গুরু । কুস্তক আটপ্রকার ; বধা—সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জাদী, নীতলা, ভস্মিকা, ভ্রমরী, মূচ্ছা এবং কেবলী । পূর্বে যে কুস্তকের কথা বলা হইল, উহাই সহিত কুস্তক । অতঃপর সূর্য্যভেদ কুস্তক ।

শিষ্য । সূর্য্যভেদকুস্তক কি প্রকার ?

সূর্য্যভেদ কুস্তক

গুরু । প্রথমে জালন্ধরবন্ধ করিবে । আশা করি জালন্ধর বন্ধের কথা তোমার স্মরণ আছে ।

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, তাহা আমার বেশ স্মরণ আছে ।

গুরু । বেশ । তারপর দক্ষিণ নাসিকার বায়ু পূরণ করিয়া অত্যন্ত যত্নের সহিত কুস্তক করতঃ ঐ বায়ুধারণ করিবে ।

শিষ্য । কতক্ষণ ধারণ করিতে হইবে ?

গুরু । যতক্ষণ না কেশ ও নখমূল হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হয়, ততক্ষণ ঐ বায়ু ধারণ করিয়া থাকিতে হইবে । এইখানে একটা কথা বলিয়া রাখি । বায়ু পঞ্চপ্রকার তাহা জান কি ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, জানি ।

গুরু । কি কি বল দেখি ।

শিষ্য । প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান ।

গুরু । এই বায়ু অন্তরিস্থ । বহিঃস্থ বায়ুও পঞ্চবিধ ।

শিষ্য । তাহা কি কি ?

গুরু । তুমি যখন অন্তরস্থ বায়ুর নাম জ্ঞাত আছ, তখন অবশ্যই তোমার বহিঃস্থ বায়ুর কথা জানা থাকা সম্ভব ।

শিষ্য । আমার ত স্মরণ হইতেছে না ।

গুরু । স্মরণ আছে, কিন্তু ধরিতে পারিতেছ না । ভাল, আমিই স্মরণ করাইয়া দিতেছি । নাশ, কৃষ্ম, ক্লবর, দেবদত্ত এবং ধনঞ্জয় । কেমন, এইবার স্মরণ হইয়াছে কি ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, ইহা ত আমার অজ্ঞাত নহে ।

গুরু । তাই বলিতেছিলাম, তুমি জান, কিন্তু স্মরণ করিতে পারিতেছ না । আজ্ঞা, এই সকল বায়ুর অবস্থান কোথায় জান কি ?

শিষ্য । আজ্ঞা না ।

গুরু । প্রাণবায়ু হৃদয়ে, অপান বায়ু শুভ্রদেশে, সমান বায়ু নাভিদেশে, উদান বায়ু কণ্ঠে এবং ব্যানবায়ু সমগ্র দেহ ব্যাপিত্ব নিরন্তর প্রবাহিত হইতেছে ।

শিষ্য । বহিঃস্থ বায়ুর অবস্থান স্থান কোথায় ।

গুরু । নাগবায় উৎকারে, কৃষ্ণবায় উন্মীলনে অর্থাৎ চক্ৰ উন্মেষে ।
 ক্রুর বায় ক্রংকারে অর্থাৎ হাঁচিলে, দেবদত্ত বায় জ্বলনে অর্থাৎ
 তাই তোলার এবং ধনঞ্জয় বায় দেহের সর্বত্র ব্যাপিয়া বিজ্ঞান ;
 কিন্তু দেহ গতপ্রাণ হইলেও মৃতদেহেও এই বায় প্রবাহিত হইয়া থাকে ।
 “শিবসংহিতা”তে এই বায়ুর বিষয়ে কিছু অন্য রকম বর্ণিত আছে ।

শিষ্য । তাহা কিরূপ ?

গুরু । ‘শিবসংহিতা’ বলিতেছেন, হৃদয়ভাগে ‘দিবালিন্ধ্রবিভূষিত
 এক দিব্য পদ্ম বিজ্ঞান আছে । ঐ পদ্ম ক হইতে ঐ পর্যন্ত দ্বাদশটি
 অক্ষর দ্বারা পরিশোভিত । অনাদি কক্ষসংপুষ্ট এবং অক্ষর দ্বারা ব্যাপ্ত
 প্রাণ সেই পদ্মেই অবস্থান করে । বৃত্তিভেদে প্রাণের নাম বহুবিধ ।

শিষ্য । সে সকলের নাম কি ?

গুরু । সে সকলের নাম বর্ণনা করিতে কেহই সমর্থ নহে ।
 তাহার মধ্যে প্রাণাদি দশ বায় প্রধান । এই দশপ্রাণ নিজ নিজ
 কক্ষের দ্বারা প্রেরিত হইয়া কৰ্ম সাধন করিয়া থাকে । এই
 দশটির পাঁচটি শ্রেষ্ঠ ।

শিষ্য । কোন পাঁচটি শ্রেষ্ঠ ?

গুরু । প্রাণ, অপান, সমান, উদান বায়ন । ইহার মধ্যে
 প্রাণ ও অপান সর্বশ্রেষ্ঠ । ইহাদের অবস্থান স্থান ও কার্য
 পূর্বের মত, তাহাতে কোন মতভেদ নাই ।

শিষ্য । ইহাই সূর্য্যভেদ কুস্তক ?

গুরু । হ্যাঁ, তবে এখনও কিছু বক্তব্য আছে ।

শিষ্য । কি বলুন !

গুরু । যে সময় কুস্তক করিতে হইবে, তখন ঐ প্রাণাদি
 বায় সমুদায়কে পিঙ্গলা মাড়ী দ্বারা বিভিন্ন করিয়া নাতিমূল হইতে

সমান বায়ুকে উত্তোলিত করিতে হইবে। তাহার পর ধৈর্য্যের সহিত তীব্রবেগে বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিতে হইবে। তারপর আবার দক্ষিণ নাসাপুট দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া সূক্ষ্মভাবে কুস্তক করত পুনরায় বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিতে হইবে। বার বার এইরূপ করিলেই সূক্ষ্মভেদ কুস্তক সম্পন্ন হইবে।

শিষ্য। ইহার দ্বারা কি ফল লাভ করা যায় ?

গুরু। ইহার দ্বারা জরা ও মৃত্যুকে জয় করা যায়, কুল-কুণ্ডলিনী শক্তি প্রবোধিতা হইয়া থাকেন এবং শরীরাত্মস্বরূপ অগ্নি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া হইয়া থাকে। অতঃপর উজ্জারীকুস্তক।

উজ্জারীকুস্তক

গুরু। বহিঃস্থিত বায়ু উভয় নাসিকা দ্বারা এবং অন্তরস্থ বায়ু হৃদয় ও তলদেশ দ্বারা আকর্ষণ করত কুস্তক দ্বারা মুখাভ্যন্তরে ধারণ করিতে হইবে। তাহার পর মূখ প্রক্ষালন করিয়া জালকর মুদ্রা অন্তর্ধান করিতে হইবে। এই প্রকারে শক্তি অনুসারে কুস্তক করত বায়ুধারণ করিলেই উজ্জারীকুস্তক অন্তর্ধিত হইল।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। যে সাধক এই উজ্জারীকুস্তকে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনি ইহার প্রভাবে নিখিল কর্মে সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন। তা ছাড়া ইহার প্রভাবে শ্লেষ্মা, দৃষ্টে বার, অজীর্ণ, আমবাত, ক্ষয়, কাস, জ্বর, প্লীহা প্রভৃতি নিখিল রোগ বিদূরিত হয়। যিনি জরা ও মৃত্যুকে জয় করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি এই উজ্জারীকুস্তক সাধন করিলেই উহাতে সমর্থ হইবেন।

শীতলীকুস্তক

গুরু। জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুস্তকযোগে শটনঃ

শনৈঃ উদরমধ্যে বায়ুপূরণ করিতে হইবে। তৎপরে কিছুকাল সেই বায়ু ধারণ করিয়া রাখিয়া উভয় নাসা দ্বারা রেচন করিলেই শীতলীকুস্তক সম্পন্ন হইল।

শিষ্য। ইহাতে কি ফল লাভ করা যায় ?

গুরু। এই শীতলীকুস্তক সাধন দ্বারা অকীর্ণ, কফরোগ এবং পিত্তজনিত সকল রোগ দূরীভূত হয়।

ভগ্নিকাকুস্তক

গুরু। অতঃপর ভগ্নিকাকুস্তক।

শিষ্য। ইহার নাম ভগ্নিকা হইল কেন ?

গুরু। ভগ্না কাহাকে বলে জান ?

শিষ্য। আজ্ঞা না।

গুরু। কামাররা যদ্বারা আগুনে বাতাস দেয় তাহা ভগ্না।

শিষ্য। তাহা হইলে হাপরের অপর নাম ভগ্না।

গুরু। ঠিক তাই। সেই ভগ্না বা ভগ্নিকা যন্ত্র দ্বারা যে ভাবে বায়ু আকৃষ্ট হইয়া থাকে, সেই প্রকারে উভয় নাসার দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করত শনৈঃ শনৈঃ উদরে বায়ু পরিচালিত করিতে হইবে।

শিষ্য। এইরূপ কতবার করিতে হইবে ?

গুরু। কুড়িবার। বায়ু পরিচালিত হইলে সেই বায়ু কুস্তক দ্বারা ধারণ করিয়া থাকিতে হইবে। তাহার পর ভগ্নিকা দ্বারা যেভাবে বায়ু বিনির্গত হইয়া থাকে, সেই প্রকারে নাসিকাদ্বারা ঐ বায়ু বাহির করিয়া দিতে হইবে। ইহাই হইল ভগ্নিকাকুস্তক।

শিষ্য। এই কুস্তক কয়বার অনুষ্ঠিত করিতে হইবে ?

গুরু। তিনবার।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু । এই ভিত্তিকাক্ষত্বসাধনপ্রভাবে কোনরূপ আপিসাধি-
দ্বারা সাধক আক্রান্ত হন না—দিন দিন আরোগ্য লাভ ঘটয়া থাকে ।

ভ্রামরীকুন্তক

গুরু । অতঃপর ভ্রামরীকুন্তকের কথা বলিতেছি । যেক্রপ স্থানে
কোনরূপ জীবকুন্তর শব্দ কর্ণগোচর হয় না, সেইরূপ স্থানে রাত্রির
মধ্যভাগে অতিক্রান্ত হইলে সাধক নিজ কুন্ত দ্বারা স্বীয় কর্ণবয়
আবদ্ধ করিয়া পূরক ও কুন্তক করিবে । এইরূপে কুন্তকের অশ্রুটান
দ্বারা সাধকের দক্ষিণ কর্ণে বিবিধ প্রকার শব্দ আসিয়া পৌছিবে ।

শিষ্য । ঐ শব্দ কোথা হইতে আসে ?

গুরু । ঐ শব্দ শরীরের অভ্যন্তরদেশ হইতে উৎখিত হয় ।

শিষ্য । আপনি যে নানাবিধ শব্দের কথা বলিলেন, ঐ সকল
শব্দ কোন্ কোন্ জীবকুন্তর শব্দের মত ?

গুরু । প্রথমে ঝিল্লীরব, তৎপরে বংশীধ্বনি, তাহার পর মেঘ-
গর্জনবৎ ধ্বনি কর্ণে প্রবেশ করিবে । অনন্তর ঝড়বতী নামক এক
প্রকার বায়ু আছে, তাহার শব্দ শুনিতে পাইবে ; তৎপরে ভ্রমরের
শব্দ শব্দ ; তৎপরে ঘণ্টা, কাংগু, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ ;
আনন্দহৃন্মতি প্রভৃতির শব্দ কর্ণে আসিয়া প্রবিষ্ট হইবে । এই ভাবে
প্রত্যহ বিভিন্ন প্রকার শব্দ সাধকের শ্রুতিশুলভ হইবে ।

শিষ্য । ইহাই কি ভ্রামরীকুন্তক ?

গুরু । না । আরও আছে । শোন, অবশেষে হৃদয়স্থিত অনাহত
নামক দ্বাদশদলযুক্ত পদ্মের মধ্যদেশ হইতে মনোরম শব্দ এবং
সেই শব্দের প্রতিশব্দ কর্ণগোচর হইবে । তাহার পর নিম্নলিখিত
নয়ন সাধকের হৃদয়মধ্যে সেই দ্বাদশদলপদ্মের প্রতিধ্বনির অন্তর্গত
জ্যোতির্দর্শন হইবে ।

শিষ্য । এই জ্যোতি কি ?

গুরু । জ্যোতিই পরব্রহ্ম । সাধকের মন সেই পরব্রহ্মে সংযুক্ত হইয়া ব্রহ্মরূপী শ্রীবিষ্ণুর পরমপদে লব্ধপ্রাপ্ত হইয়া থাকে । সাধক এইভাবে ভ্রামরীকুস্তক সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । ইহার ফল সম্বন্ধে অধিক কি বলিব, ভ্রামরীকুস্তকে সিদ্ধিলাভ করিলে সাধক সমাধি সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন ।

মূৰ্ছাকুস্তক

গুরু । প্রথমে পৃথকধিত বিধানানুসারে কুস্তক করত নিম্নলি বস্তু হইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিতে হইবে । তদনন্তর ভ্রামরীর মধ্যভাগে আক্ষাপুর নামক যে বিদলযুক্ত শ্বেতবর্ণ পদ্ম বিদ্যমান, তাহাতে স্থির মন সংযুক্ত করিয়া ঐ পদ্মে অবস্থিত পরমাট্মাকে লব্ধ করিলেই মূৰ্ছাকুস্তক হইয়া থাকে ।

শিষ্য । ইহার দ্বারা কি ফল লাভ হয় ?

গুরু । এই কুস্তক দ্বারা পরমানন্দের সঞ্চার ঘটিয়া থাকে ।

কেবলীকুস্তক

গুরু । অতঃপর কেবলীকুস্তকের কথা বলিব । বিশেষ মনোযোগ সহকারে ইহা প্রণিধান কর । দেহীর যখন শ্বাসবার নিগম ও প্রবেশ হয়, তৎকালে ‘হং’ ও ‘সঃ’ এই শব্দ দুইটি উচ্চারিত হইয়া থাকে ।

শিষ্য । ঠিক বুঝিলাম না ।

গুরু । আচ্ছা, বুঝাইয়া দিতেছি । যে সময় শ্বাসবার বাহির হইয়া আসে, সে সময় ‘হং’কার শব্দ উচ্চারিত হয় এবং যে সময় শ্বাসবায়ু দেহাভ্যন্তরে প্রবেশলাভ করে, সে সময় ‘সঃ’ কার শব্দ অন্তর্নিহিত হইতে থাকে ।

শিষ্য । ঐ ‘হং’কার এবং ‘সঃ’কার কি ?

গুরু । হংকারকে বিশ্বস্বরূপ এবং সঃকারকে শক্তিস্বরূপ বলিয়া অবগত হউন ।

শিষ্য । “হংসঃ” শব্দ হইল কেন ?

গুরু । কারণ এষ্ট যে, হংসঃ শব্দ যেমন “সোহং” সেইরূপ, এই ক্ষণে হংসঃ শব্দ হইয়াছে । অজ্ঞাপা কাহাকে বলে জ্ঞান ?

শিষ্য । অজ্ঞাপা কাহাকে বলে ?

গুরু । উক্ত পুরুষ ও প্রকৃতিময় শব্দই অজ্ঞাপা গায়ত্রী ।

শিষ্য । আচ্চা, এই নিশ্বাসবায়ুর কি কোন সংখ্যা আছে ?

গুরু । আছে বৈ কি । .

শিষ্য । সেই সংখ্যা কত ?

গুরু । একুশ হাজার চর শত ।

শিষ্য । তাহা হইলে কি বুঝিব যে, নিশ্বাস ও প্রশ্বাস উভয়ে মিলিয়া ঐ সংখ্যা নিশ্চিষ্ট হইয়াছে ।

গুরু । না । ২১ হাজার ওষট্টি বার প্রবিষ্ট হয় এবং ঐ সংখ্যাত্তই বাহির হইয়া থাকে ।

শিষ্য । ইহা কি কেবল দিব্যভাগের সংখ্যা ?

গুরু । না । দিব্য ও রাত্রির মধ্যে ঐরূপ ঘটিয়া থাকে । জীব মাত্রেরই এইরূপ জানিবে ।

শিষ্য । অজ্ঞাপাগায়ত্রী কোথায় রূপ হয় ?

গুরু । মূলাধার, হৃদয় পদ্ম এবং নাসাপুটদ্বয় ।

শিষ্য । মূলাধার কোথায় ?

গুরু । শুষ্ক ও লিঙ্গমূলের মধ্যভাগকেই মূলাধার বলে ।

শিষ্য । হৃদয়পদ্ম কি ?

গুরু । পূর্বে যে অনাহত পদ্মের কথা বলিয়াছি, তাহাকেই হৃদয়পদ্ম বলিয়া জানিবে ।

শিষ্য । নাসাপুটদ্বয়—

গুরু । অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী । ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীর কথা পূর্বে বলিয়াছি, তাহা বোধ হয় স্মরণ আছে ।

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ ।

গুরু । বেশ । এই স্থানত্রয় হইতে অকপাগারতী উচ্চারিত হইয়া থাকে । আবার এই শ্বাসবায়ুর পরিমাপ আছে ।

শিষ্য । সেই মাপ কিরূপ ?

গুরু । ইহার বহির্ভাগে গতির কণ্ঠস্বরূপ পরিমাণ ৯৬ আঙ্গুল । তদ্ব্যতীত ইহারও পরিমাণ অন্তরূপ ।

শিষ্য । তাহা কি ?

গুরু । ইহার বহির্দেশে স্বাভাবিক গতি ১২ আঙ্গুল । গীতকালে ইহার পরিমাপ ১৬ আঙ্গুল ; আহারকালে ২০ আঙ্গুল । যে সময় পথপর্যটন করা হয়, তৎকালে ইহার পরিমাপ ২৪ আঙ্গুল । নিদ্রার সময় ইহার পরিমাপ ৩০ আঙ্গুল । মৈথুন সময়ে ইহার পরিমাপ ৩৬ আঙ্গুল এবং যৎকালে ব্যায়াম অনুষ্ঠিত হয়, তৎকালে ইহার পরিমাপ আরও অধিক হইয়া থাকে ।

শিষ্য । ইহাই কি স্বাভাবিক পরিমাপ ?

গুরু । হাঁ ।

শিষ্য । যদি ইহার ব্যতিক্রম হয় ?

গুরু । তাহাতে অনেক দোষ ঘটিয়া থাকে ।

শিষ্য । কি কি দোষ ঘটে ?

গুরু । বলিতেছি । শ্বাসবায়ুর বহির্ভাবে স্বাভাবিক গতির পরিমাপ

১২ আঙ্গুল, তাহা পূর্বেই বলিয়াছি। যদি ঐ পরিমাপ ১২ আঙ্গুলের চাইতে কম হয়, তবে পরমায়ু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

শিষ্য। যদি অধিক হয়, তবে তাহার ফল কি?

গুরু। দ্বাদশাঙ্গুলীর অধিক হইলে পরমায়ু কনিহা যায়। কুস্তকসাধনে প্রাণবায়ুই মূল কারণ বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। কেন?

গুরু। দেহে যতক্ষণ প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, ততক্ষণ কখনই জীবের মৃত্যু হয় না, ইহা প্রত্যক্ষসিদ্ধ। কেমন?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। তবেই দেখ, প্রাণবায়ুর উপযোগিতা কি। সকল বিষয়েই প্রাণবায়ু প্রধান। প্রাণ না থাকিলে ত দেহ কিছুই নহে—পঞ্চভূতের সমষ্টি মাত্র। জীব যাবৎকাল জীবিত থাকে, তাবৎকাল যথাবিহিত সংখ্যায় অন্নপান্যাদী ভুজ্য করিয়া থাকে দেহের অভ্যন্তরে প্রাণবায়ুর সমাগম হইলেই উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কেবলীকুস্তক সাধন করিতে হইবে।

শিষ্য। কতবার এইরূপ করিতে হইবে?

গুরু। প্রথম দিন এক হইতে চৌষটিবার পর্য্যন্ত এইভাবে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে।

শিষ্য। প্রত্যহ কতবার করিতে হইবে?

গুরু। আটবার।

শিষ্য। আটবার। যদি কেহ না পারে, তবে সে কি কেবলীকুস্তক সাধন করিবে না?

গুরু। তাও কি হয়! যে সাধক আটবার সাধনে অশক্ত হইবেন, তিনি পাঁচবার সাধন করিবেন।

শিষ্য । কোন্ কোন্ সময় ।

গুরু । প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্নকাল, সায়ংকাল, রাত্রির প্রথম যামের শেষ ভাগে এবং রাত্রি চতুর্থ প্রহরের প্রারম্ভে ।

শিষ্য । পাঁচবারের কম হইলে চলিবে না ?

গুরু । অশক্তের পক্ষে তিনবারও চলিবে ।

শিষ্য । তাহার ত একটা সময় আছে ।

গুরু । অবশ্যই আছে । প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্নকাল ও সায়ংকাল ।

শিষ্য । প্রত্যেক বার কি একই নিয়মে সাধন করিতে হইবে ?

গুরু । হ্যাঁ । প্রত্যেক বারই একই সংখ্যার সাধন করিতে হইবে । ইহার সহিত অঙ্গপামন্যও যথা নিয়মে জপিতে হইবে ।

শিষ্য । যথানিয়ম কি ?

গুরু । নিয়ম এই যে, প্রত্যহ কিছু কিছু অর্থাৎ এক হইতে পাঁচ বার পর্য্যন্ত বুদ্ধি করিতে হইবে । ইহাই হইল কেবলীকুন্তক সাধন প্রণালী ।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । ইহার ফলের কথা অধিক কি বলিব, যে সাধক কেবলীকুন্তকে সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তিনিই প্রকৃত যোগী ও পৃথিবীতে ইহার অসাধ্য কন্ম কিছুই নাই ।

এই আমি তোমাকে মোটামুটি প্রাণায়ামের কথা বলিলাম । তবে আর একটু কথা আছে ।

শিষ্য । কি ?

গুরু । প্রাণায়াম ত্রিবিধ । ইহাও জানিয়া রাখ ।

শিষ্য । তাহা কি কি ?

গুরু । ন্যূ, মধ্য ও উত্তরীয় ।

শিষ্য । এই কয়টি আমার বুঝাইয়া বলুন ।

গুরু । অগর্ভ স্থানেই এই ত্রিবিধ প্রাণায়াম অবগত হইবে । পূর্বে সগর্ভ ও অগর্ভ প্রাণায়ামের কথা বলিয়াছি, তাহা বোধ হয় তোমার স্মরণ আছে ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ ।

গুরু । সেই সঙ্গে যাত্রার কথাও বলিয়াছি, আশা করি, তাহাও স্মরণ আছে ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ আছে ।

গুরু । বেশ । সেই যাত্রার দ্বাদশ সংখ্যক লঘু ; ইহার দ্বিগুণ মধ্য, এবং চতুগুণ উত্তরীয় নামে কথিত হইয়া থাকে । এই প্রাণায়ামের বলেই যোগীরা সকল কার্যো সিদ্ধিলাভ করেন এবং সকল কার্যসাধনও তাঁহাদের অনায়াস সাধা । ইহাই যে যোগের দ্বারস্বরূপ, তাহাই তোমাকে বলিয়াছি । স্বধর্মনিষ্ঠ প্রত্যেক গৃহীরও যথানিয়মে প্রাণায়াম করা উচিত । কারণ, প্রাণায়াম বাতীত ভ্রম, পূজা—কিছুই সফল হয় না । যে ব্যক্তি যথাবিধানে প্রত্যহ প্রাণায়াম করে, তাহার শরীরে কোনরূপ ব্যাধি প্রবেশ কবিত্তে সমর্থ হয় না । সুতরাং প্রাণায়ামের আবশ্যকতা কত, তাহা সহজেই বুঝিতে পারা যাইতেছে ।

অষ্টম অধ্যায়

প্রত্যাহার ও যোগনিবৃত্তি

গুরু । অতঃপর প্রত্যাহার বলিব ।

শিষ্য । প্রত্যাহার কি ?

গুরু । প্রত্যাহার আর কিছুই নহে, নিম্নলিখিত বিষয়ে উপেক্ষা ।

শিষ্য । একটু বুঝাইয়া বলুন ।

গুরু । চিত্ত যে সকল বিষয়ে চাকলাপ্রাপ্ত হইয়া ইতস্ততঃ বিক্লিপ্ত হয়, সেই সকল বিষয় যাইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া আহার বশতাপন্ন করাই প্রত্যাহার । এক কথায় আত্মপ্রতিষ্ঠা হওয়ার নামই প্রত্যাহার । কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সুশ্রাব্য, কি অশ্রাব্য—যে কোন বিবরণ হউক না কেন, প্রত্যাহার সম্পন্ন ব্যক্তি কিছুতেই অবসন্ন হন না । সকল বিষয় চট্‌চটেই মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আহার বশীভূত হইয়া থাকে । সুগন্ধ, তুর্গন্ধ, মধুর, অন্ন, তিক্ত, কষায়—যে রূপ বাসযুক্ত পাণ্ডাই হউক, প্রত্যাহার ক্ষমতাপন্ন ব্যক্তির নিকট সকলই তুল্য । কিছুতেই তিনি বিচলিত হন না । কেন না, তাঁহার মন আহার বশীভূত । মন যাহার বশীভূত, তাহার নিকট সকলই সমান হইবে ।

শিষ্য । এ সকল না হইলে ত যোগের বিষয় ঘটিয়া থাকে ?

গুরু । অবশ্যই বিষয় ঘটে । যোগের বিষয় সম্বন্ধে ‘শিবসংহিতায়’ অতি চমৎকাররূপে কথিত হইয়াছে । যোগসাধন করিতে হইলে

সে সকল জ্ঞাত হওয়া অত্যাবশ্যক। কেন না, তাহা না জানিলে সে সম্বন্ধে সাবধান হওয়া যায় না। এ সম্বন্ধে যতগুলি বিষয় আছে, তাহার মধ্যে বিষয়-বাসনা বা বিষয় সম্ভোগই যোগসাধনের অর্থাৎ মুক্তিলাভের প্রধান কণ্টক। নারীসম্ভোগ বিষয়সম্ভোগরই অন্তর্গত। উত্তম-শয্যা, মনোহর আসন, সুন্দর বসন-ভূষণ এবং অর্থ সংগ্রহ, এ সকলও যোগসাধনের মহান্ প্রতিবন্ধক। পান, ভোজনবিলাস, যান-বাহন, রাজা, ঐশ্বর্য, প্রভুত্ব, সোণা, রূপা, গন্ধদ্রব্য, মণিরত্ন, ধনু, পাণ্ডিত্য ও বেদপাঠ এসকলও যোগবিষয় বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। পাণ্ডিত্য যোগবিষয় কেন?

গুরু। পাণ্ডিত্য শব্দের অর্থ পাণ্ডিত্যাভিমান জানিবে। প্রকৃত পাণ্ডিত্য যেখানে, সেখানে অহঙ্কারাদির স্থান নাই, বরং বিষয়ই সেই স্থান অধিকার করে; কিন্তু পাণ্ডিত্যাভিমান মানুষকে অহঙ্কার-পূর্ণ করে, এই জন্যই পাণ্ডিত্য অর্থাৎ পাণ্ডিত্যাভিমান যোগবিষয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

শিষ্য। বেদপাঠ যোগবিষয় কেন?

গুরু। বেদপাঠ করিতে হইলে হ্রস্ব, দীর্ঘ, প্লুত, মাত্রা প্রভৃতি বিষয়ে মনকে ব্যাপৃত রাখিতে হয়। মন যদি সেই বিষয়েই ব্যাপৃত থাকে, তবে পরমার্থ ধ্যানে মন নিবিষ্ট হইবে কিরূপে? বলিয়াছি ত, নিজ আত্মার সহিত পরমাত্মার সংযোগ সাধনই যোগ। এই সকল যোগবিষয়। ইহার পর বাসনাবিষয় :

শিষ্য। বাসনাবিষয় কি?

গুরু। নৃত্য, গীত, বাঁশী, বীণা, মৃদঙ্গ (চামড়ার বাস্তবস্ত্র সকল), হাতী, ঘোড়া, স্বী পুত্র প্রভৃতি সংসার—এক সকলও যোগ

পথের বিষয়। ইহার পর যে বিষয়ের কথা বলিব, তাহা তুমি জানিয়া
তুমি বিস্মিত হইবে। তাহা হইতেছে ধর্মবিষয়।

শিষ্য। সেই ধর্মবিষয় কি, তাহা বলুন?

গুরু। প্রাতঃস্নান প্রভৃতি শাস্ত্রোক্ত স্নান, পূজাধিক্য, নিরন্তর
অতিথি সংকার, নিত্য হোম, ত্রুত, উপবাস, নিয়মপালন, মোন
অর্থাৎ বাগিন্দ্রিয় নিগ্রহ, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ অর্থাৎ উপহুচ্ছেদন, ধোয়তা,
স্বলধ্যান, মন্ত্রজপাদি, দান, সর্বত্রখ্যাতি বাণীকুপতড়াগাদি প্রতিষ্ঠা,
বজ্র, চান্দ্রায়ন, কুছুব্রত, তীর্থযাটন, ইত্যাদি ধর্মবিষয় বলিয়া জানিবে।

শিষ্য। ঐ সকল ধর্মবিষয় কেন?

গুরু। মনকে একমাত্র পরমাত্মার সন্ধানে নিযুক্ত না রাখিলে
কখনই সিদ্ধিলাভ হয় না, মন ঐ সকল ব্যাপারে নিযুক্ত
থাকিলে একাগ্রতা আসে না। অতঃপর জ্ঞানবিষয়।

শিষ্য। একটু খুলিয়া বলুন।

গুরু। গোমুখাসন প্রভৃতি যে কোন প্রকার আসন করতঃ
ধোতিযোগ দ্বারা নাড়ীধোতিকরণে প্রবৃত্ত হওয়া ; নাড়ীস্থান বিজ্ঞান
অর্থাৎ ত্রিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মধ্যে কোন্ স্থানে কোন্ নাড়ী
অবস্থিত তাহারই অনুসন্ধান ব্যাপ্ত থাক্য ; প্রত্যাহার করিবার জন্য
চক্ষু, কণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়সমূহ নিরোধ ; লৌহ শৃঙ্খল দ্বারা উপহু বন্ধন ;
লৌহনির্মিত কাটা দ্বারা চক্ষু অথবা উপহু বিদ্ধ করণ ; বায়ু সঞ্চালনের
জন্য কুক্ষিদেহ চালন ; এবং নাড়ীকল্প অর্থাৎ নিরন্তর বায়ুদ্বারা
নাড়ীধোতিকরণ প্রভৃতিকে জ্ঞানবিষয় বলিয়া অবগত হইবে।

শিষ্য। এ সকল যদি বিষয়, তবে যোগোপদেশে এ সকলের
কথা বিবৃত আছে কেন?

গুরু। ঐ সকল প্রাথমিক অবস্থা। যে সাধক সে অবস্থা

হইতে উন্নীত হইয়াছেন, তাঁহারই সম্বন্ধে এ সকল অবগত হইবে। সম, নিরম প্রভৃতি যাতা এযাবৎ বলা হইয়াছে, সে সকলই যোগ মার্গে উন্নীত হইবার সোপান মাত্র। যেমন কোন দিহল সোধে উঠিতে হইলে এক একটি সোপান উত্তীর্ণ হইয়া উপরে উঠিতে হয়, এবং অতিক্রান্ত সোপানগুলি ত্যক্ত হইয়া থাকে, সেইরূপ জানিবে, তুমি যদি নিরন্তর নিম্ন সোপানেই বিচরণ কর, তবে কি করিয়া তুমি সোধের শিখরদেশে উপস্থিত হইবে। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি।

গুরু। ইহার পর ভোজন বিষয় আছে।

শিষ্য। ভোজন বিষয় কি ?

গুরু। যে সকল ভোজ্যে দেহে নূতন রসের সঞ্চার চইয়া থাকে, এ প্রকার ভোজন হইতে বিরত হইবে। অর্থাৎ বাহাতে রসবৃদ্ধি হয়, তাহা সর্বথা পরিত্যাজ্য।

শিষ্য। এর কারণ কি ?

গুরু। কারণ এই যে, ঐরূপ ভোজন দ্বারা চিহ্নার মূলদেশ ক্ষীণ হইয়া থাকে। ফলে বেদনার সঞ্চার হইয়া যোগসাধনে বিঘ্ন ঘটাইয়া থাকে। অবশ্য এ সকল নিরম সকল বোগীর ক্ষম নহে।

শিষ্য। সকল বোগী বলিতেছেন ?

গুরু। বোগী চারিপ্রকার, যুহ সাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্র সাধক এবং অধিমাত্রতম সাধক।

শিষ্য। কাচারি ঐ সকল লক্ষণাক্রান্ত, একে একে বুঝাইয়া দিন।

গুরু। প্রথমে যুহসাধকের কথা বলি। যে ব্যক্তি মলোৎসাহী, অর্থাৎ বাহার উৎসাহ অতি অল্প; সুসংযুক্ত অর্থাৎ প্রতিভাশূন্য, রোগগ্রস্ত, গুরুনিলাকারী অর্থাৎ যে ব্যক্তি গুরুর কার্যের উপর

দোষ আরোপ করে এবং গুরুর নিন্দা করিয়া থাকে ; লোভী ;
পাপকার্যে রত ; বহুভোজনশীল ; স্বীজিত অর্থাৎ জীর বশীভূত ;
চপল ; পরিশ্রমকাতর ; পরাধীন ; অতি নিষ্ঠুর ; মন্দাচাররত এবং
অনুদীর্ঘ্য—ইহারা ই মূঢ়সাধক বলিয়া কথিত ।

শিষ্য । ইহারা কি সিদ্ধিলাভ করিতে পারে না ?

গুরু । পারে । তবে যদি বিশেষ যত্ন করে, বারো বৎসরে
সিদ্ধিলাভ করিতে পারে । তবে ঐরূপ ব্যক্তির প্রতি গুরুর একটা
নির্দিষ্ট লক্ষ্য রাখা কর্তব্য ।

শিষ্য । কোন্ বিষয়ে ?

গুরু । গুরুর কর্তব্য, এই সব সাধককে মন্ত্রযোগ প্রদান করা ।
কেন না, মূঢ়সাধক মন্ত্রযোগেরই অধিকারীমাত্র ।

শিষ্য । মন্ত্রযোগ কি ?

গুরু । মন্ত্রযোগ চারি প্রকার জান ত ।

শিষ্য । আচ্ছা না ।

গুরু । মন্ত্রযোগ, হঠযোগ, লয়যোগ ও রাজযোগ । ঐ চারি
প্রকার যোগীর জন্য চারিপ্রকার যোগ বিহিত হইয়াছে । বুঝিয়াছ ?

শিষ্য । আচ্ছা হাঁ, বুঝিয়াছি । এইবার মধ্যসাধকের কথা বলুন ।

গুরু । যে সাধক সমবুদ্ধি অর্থাৎ যাহার বুদ্ধি তীক্ষ্ণ ও নয়-কিন্দা
অত্যন্ত স্থলও নয় ; যিনি কমাশীল, যিনি পুণ্যার্জন আকাঙ্ক্ষা করেন,
যিনি প্রিয়ভাবী এবং যিনি কোন কার্যেই ব্যাপৃত নন, তাঁহাকে
মধ্যসাধক বলা হইয়া থাকে ।

শিষ্য । মধ্য সাধককে কোন্ যোগ দেওয়া কর্তব্য ?

গুরু । ঐরূপ সাধককে লয়যোগ দেওয়াই বিহিত ; কিন্তু পরীক্ষা
করিয়া নির্ণয় করিয়া লইতে হইবে ।

শিষ্য । অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ কি ?

গুরু । যে সাধক স্থিরবুদ্ধি, লব্ধসাধননিরত, স্বাধীন, বীৰ্য্যবান, মহদাশয়, দয়াবান, ক্ষমাশীল, সত্যনিষ্ঠ, শৌৰ্য্যবান, লব্ধযোগে প্রকাশীল, গুরু-পাদপদ্ম-পূজারত এবং নিম্নত যোগাভ্যাসরত, তিনিই অধিমাত্র সাধক বলিয়া কথিত হন ।

শিষ্য । ইহার পক্ষে কোন্ যোগ প্রশস্ত ?

গুরু । হঠযোগ । সকল অঙ্গের সহিত হঠযোগই এই সাধককে দেওয়া কর্তব্য ।

শিষ্য । ইনি কত দিনে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন ।

গুরু । ছয় বৎসরে ।

শিষ্য । এইবার অধিমাত্রতম সাধকের কথা বলুন ।

গুরু । যিনি মহাবীৰ্য্যশালী, মোহহীন, নিরাকুল, নবযৌবনযুক্ত, পারমিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, ভয়শূন্য, শুদ্ধাচারবান, সুদক্ষ, দাতা, সকল লোকের উপর অকুল, সকল বিষয়ে অধিকারী, স্থিরদী, বুদ্ধিমান, যথেষ্টস্থানাবস্থিত, ক্ষমাশীল, সুশীল, ধৰ্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্টে, প্রিয়ভাবী, শান্ত, বিশ্বাসযুক্ত, দেবতা পূজাপরায়ণ, জনসঙ্গে বিরক্ত চিত্ত, ব্যাধিশূন্য, সৰ্ব বিষয়ে সৰ্ব্বাপেক্ষা অগ্রসর এবং যিনি ব্রহ্ম পরায়ণ—তাহাকেই অধিকমাত্রতম সাধক বলিয়া জানিবে ।

শিষ্য । ইহাকে কোন্ যোগ দেওয়া উচিত ?

গুরু । রাজযোগ । তবে শুধু রাজযোগ কেন, সকল যোগই অবিচারে ইহাকে দেওয়া যাইতে পারে, ইহাতে সন্দেহের অবকাশ মাত্র নাই ।

শিষ্য । কত দিনে ইনি সিদ্ধিলাভ করেন ?

গুরু । তিন বৎসরের মধ্যেই ইনি সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন,

ভাষাতে সন্দেহ নাই। যোগীর যে সকল কর্তব্য আছে, তাহার মধ্যে প্রতিকোপাসনা অবশ্য কর্তব্য।

শিষ্য। প্রতিকোপাসনা কি ?

গুরু। ছায়াপুরুষ সাধন।

শিষ্য। এই সাধনের ফল কি ?

গুরু। এই সাধন দ্বারা দৃষ্ট ও অনৃষ্ট উভয়বিধ ফলই পাওয়া যায় এবং ছায়াপুরুষ দর্শন হইলেই দেহ পবিত্র হইয়া থাকে।

শিষ্য। কি উপায়ে ছায়াপুরুষ দর্শন ঘটে ?

গুরু। সুনিশ্চল বোদ্ধ কিরণে অনিমেষ নয়নে সূর্য্য কিরণ উদ্ভাতে সজাত নিম্ন ছায়া দেখিয়া আকাশে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলেই আকাশের উপরিভাগে স্বপ্রতীক স্বরূপ ছায়াপুরুষ দর্শন ঘটে।

শিষ্য। আর একটু পরিষ্কার করিয়া বলুন।

গুরু। সূর্য্যের দিকে পিঠ করিয়া দাঁড়াইলে অনিমেষ নয়নে আকাশ পাঁচ মিনিট নিম্নের ছায়া দেখিয়া তৎপরে সূর্য্যের নিম্নভাগের আকাশের প্রতি দৃষ্টি নিক্ষেপ করিলে সেই স্থানে আকাশবাপী বিরাট ছায়াপুরুষ দৃষ্টিপথে পতিত হইবে। ইহা প্রত্যক্ষ ব্যাপার। তবে উহারও কিছু নিয়ম আছে।

শিষ্য। কি নিয়ম।

গুরু। নিয়ম এই যে, একটি বিষয়ে সাবধান হইতে হইবে। বিষয়টি হইতেছে এই যে, যে সময় ছায়া দেখিতে হইবে, সে সময় যেন মূঢ়া ভঙ্গ না হয়।

শিষ্য। মূঢ়াভঙ্গ কি ?

গুরু। চকুর নিমেষ না পড়ে এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সঞ্চালন হইবে না। উহার যে ফলের কথা বলিতেছি, তদ্ব্যতীত আরও ফল আছে।

শিষ্য। সে ফল কি ?

গুরু। যে সাধকের ছায়াপুরুষের দর্শন ঘটে, তিনি সর্ববিষয় বিজয় লাভ করিয়া থাকেন এবং বায়ু জয় করত শূন্যে বিচরণ করিতে সমর্থ হন। এমন কি, যে সাধক সর্বদা এই যোগ অভ্যাস করিয়া থাকেন, ছায়াপুরুষের রূপায় তিনি পূর্ণানন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎলাভ করিতে সমর্থ হন। আরও কতকগুলি বিষয়ে স্বপ্রত্যক্ষ দর্শন অতীব শুভকর।

শিষ্য। সেই বিষয়গুলি কি।

গুরু। যাত্রাকালে, বিবাহ সময়ে, শুভকর্মের অনুষ্ঠানকালে, সঙ্কট অবস্থায় এবং পাপকর্ম অথবা পুণ্যকর্মের সময়ে ছায়াপুরুষ দর্শন করা একান্ত কর্তব্য। ছায়াপুরুষ দর্শন করিয়া ঐ সকল কর্ম করিলে সেই সকল কর্ম সফলতা লাভ করিয়া থাকে। যে সাধক নিরন্তর এই যোগ সাধন করেন, তিনি নিজ হৃদয়ের মধ্যেই ছায়াপুরুষ দর্শন করিতে সমর্থ হন, ইহাতে সন্দেহের কোন কারণ নাই। এই সাধন দ্বারা সাধক সংযতেন্দ্রিয় এবং মুক্তিলাভ করিতে সক্ষম হন। এই প্রসঙ্গে আত্মদর্শন ও নাদাত্মসন্ধান আসিয়া পড়ে।

শিষ্য। কি উপারে আত্মদর্শন হইয়া থাকে ?

গুরু। উভয় অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা নিজের শ্রবণ যুগল, তর্জনীদ্বয় দ্বারা, নয়ন যুগল, মধ্যমাস্থলী দ্বারা, নাসারন্ধ্রদ্বয় অনামিকা ও কনিষ্ঠাস্থলী দ্বারা মুখমণ্ডল স্পর্শভাবে রুদ্ধ করিতে হইবে। তৎপরে বার বার বায়ু সাধন করিলেই সাধক জ্যোতি সম্পন্ন জীবাত্মাকে দর্শন করিতে সমর্থ হইবেন।

শিষ্য। আত্মদর্শনের ফল কি ?

গুরু। ইহার ফল অসীম। যে সাধক এক মুহূর্তের জন্যও

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। স্থলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান এবং হৃদয়ধ্যান।

শিষ্য। স্থলধ্যান কি ?

গুরু। সাধক নরন যুগল মুদিত করিয়া নিজ হৃদয় দেশে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, এক অসামান্য অমৃত সাগর বিস্তারিত রহিয়াছে। সেই অমৃত সমুদ্রের মধ্যস্থলে রক্তময় এক দ্বীপ শোভা পাইতেছে। সেই দ্বীপের চতুর্দিকে রক্তময় বালুকা সমূহ বিস্তৃত হইয়া অপূর্ণ শ্রীসম্পন্ন হইয়াছে।

শিষ্য। অতি চমৎকার স্থান ত।

গুরু। ঐ রক্তবেদীর চারিদিকে কদম্ব বৃক্ষসমূহ পুষ্পগন্ধ বিকীর্ণ করিয়া সুগন্ধ বিস্তার করত অতীব শোভা ধারণ করিয়া রহিয়াছে। অগণিত কদম্বকুল প্রসুতিত হওয়ার বৃক্ষ সমূহের সৌন্দর্য্যের আর সীমা-পরিসীমা নাই। কেবল কদম্ব পুষ্পই নহে,—ঐ সকল কদম্ব বৃক্ষের চতুর্দিকে মালতী, মলিকা, জাতি, যুধী, নাগেশ্বর, বকুল, চম্পক, পারিজাত, স্থলপদ্ম প্রভৃতি নানা জাতীর বৃক্ষসমূহ ঐ রক্তদ্বীপকে পরিধাবৎ বেষ্টিত করিয়া অপূর্ণ সৌন্দর্য্য বিকশিত করিতেছে—সুগন্ধি পুষ্পসমূহের সৌগন্ধে চতুর্দিক আয়োদিত।

শিষ্য। কি মনোহর স্থান ! তারপর ?

গুরু। সাধক মনে মনে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, উজ্জানের মধ্যস্থলে অতীব মনোহর এক কল্লুবৃক্ষ নিজ মহিমার সমুন্নত শিরে সঞ্চারমান। ঐ বৃক্ষের শাখা চারিটি।

শিষ্য। চারিটি শাখা কেন ?

গুরু। ঐ শাখা আর কিছুই নহে, চারিটি বেদের আশ্রয়স্থল।

শিষ্য। চারি বেদ কি কি।

গুরু। থাক্, যজু, সাম ও অথর্ব। এই চারিটি শাখা সত্ত্ব-প্রযুক্ত পুষ্প ও ফল সমূহের দ্বারা পরিশোভিত। মধু আহরণের জন্য ভ্রমরকুল অবিরত গুন্ গুন্ স্বরে পুষ্পে পুষ্পে পরিভ্রমণ করিয়া বেড়াইতেছে। কোকিলগণ সেই বৃক্ষের শাখায় বসিয়া নিরন্তর কুহ কুহ করিয়া সকলের মন হরণ করিতেছে।

শিষ্য। এমন স্থান জগতে আছে!

গুরু। আছে বৈ-কি। সাধক এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, ঐ কল্লবৃক্ষের তলার মণি মাণিক্য মরকত খচিত এক অপূর্ণ মণ্ডপ পবন শোভা ধারণ করিয়া বিরাজমান রহিয়াছে সেই অপূর্ণ মণ্ডপো-পরি হীরক খচিত এক সুবর্ণ পর্যাক শোভা পাইতেছে আর সেই পর্যাকের নিজে অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন। গুরুদেব যেভাবে অভীষ্টদেবের ধ্যান, রূপ, বাহন, ভূষণ প্রভৃতি উপদেশ দিয়াছেন, সাধক সেইভাবেই তাঁহার চিন্তা করিবেন অর্থাৎ ধ্যান করিবেন। ইহাই হইল মূলধ্যান। ইহার আবার প্রকারান্তর আছে।

শিষ্য। তাহা কিরূপ।

গুরু। ব্রহ্মরকে, সহস্রার নামক যে সহস্রদল পদ্মের কথা পূর্বে বলিয়াছি, আশা করি, তুমি তাহা বিস্মৃত হও নাই?

শিষ্য। আজ্ঞা না, তাহা আমার বেশ স্মরণ আছে।

গুরু। বেশ। সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ সহস্রদল পদ্মের বীজকোষ মধ্যে অপর একটি তেজঃশালী শুভ্র দ্বাদশ দল বিশিষ্ট পদ্ম^১ শোভা পাইতেছে। উক্ত দ্বাদশ দলে যথাক্রমে হ স ক ম ল য র য়ং হ স খ ক্রং এই দ্বাদশটি বীজ নিহিত আছে।

শিষ্য। আর কিছু আছে কি?

গুরু। আছে; আমি বলিতেছি, তুমি শুনিয়া যাও। এই

দ্বাদশ দল পদ্যের মধ্যে কর্ণিকার উপর অ ক খ এই তিনটি বর্ণে তিনটি রেখা এবং হ ল ক এই তিনটি বর্ণে তিনটি কোন সংযুক্ত হইয়া বিদ্যমান ; ইহার মধ্যভাগে প্রণব বিদ্যমান ।

শিষ্য । প্রণব কি ।

গুরু । ঐকার । সাধক এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, ঐখানে অতীব মনোহর নাদবিন্দুযুক্ত এক রমণীর পীঠ শোভা পাইতেছে ।

শিষ্য । ঐ পীঠ কি শূণ্য অবস্থায় আছে ?

গুরু । না ; ঐ পীঠের উপর দুইটি চংস বিদ্যমান । তদ্ব্যতীত ঐ স্থানে পাটকা বিদ্যমান । সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐখানে গুরুদেব বিদ্যমান রহিয়াছেন ।

শিষ্য । গুরুদেবের মূর্তি কিরূপ ।

গুরু । তাঁহার দুইটি হস্ত, দুইটি নরন এবং তিনি স্বেতবর্ণ পরিহিত, তাঁহার শরীর সু-গুহ্র গন্ধদ্রব্য দ্বারা অমূলিপ্ত এবং তাঁহার গলদেশে স্বেতবর্ণ পুষ্পের মালা শোভা পাইতেছে । তাঁহার বামভাগে লোহিত বর্ণা শক্তি পরিশোভিতা হইতেছেন । এইভাবে শান্ত, বর ও অভয়-প্রদ গুরুর চিন্তা করিতে সমর্থ হইলেই সুলভ্যান সম্পন্ন হইল । ইহাই প্রকারান্তর সুলভ্যান ।

শিষ্য । এই দুই প্রকারের মধ্যে যে কোন একটি অবলম্বন করিলেই কি সুলভ্যান সম্পন্ন হইবে ?

গুরু । অবশ্যই । যে কোন একটি পথ অবলম্বন করিলেই সিদ্ধি অবশ্যস্বায়ী । আর এক প্রকার সুলভ্যান কথিত আছে ।

শিষ্য । তাহা কিরূপ ?

গুরু । কঙ্কালমালিনী তত্ত্ব বলিতেছেন যে, সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, সহস্রদল সহস্রার পদ্মে নীপ্তিশালী অনুরাধ্যা অধিষ্ঠিত

রহিয়াছেন। তাহার উপরিভাগে নাদবিন্দুর মধ্যস্থলে অতীব তেজঃ-
শালী এক সিংহাসন শোভা পাইতেছে। সেই সিংহাসনের উপর
নিজ অতীষ্টদেব বীরাসনে বিরাজমান করিয়াছেন।

শিষ্য। তাঁহার আকৃতি কিরূপ ?

গুরু। তাহার বর্ণ রক্ত পৰ্ব্বতের জায় শুদ্ধবর্ণ, নানাবিধ
আভরণ দ্বারা তিনি বিভূষিত, তিনি খেত বসন পরিহিত এবং
তাঁহার গলদেশে খেত পুষ্পের মালা শোভা পাইতেছে। তাঁহার এক
হস্তে বর ও অপর হস্তে অভয় বিস্ত্রমান। তাঁহার বাম উরুদেশে শক্তি
বিরাজমান। গুরুদেবের কারুণ্যপূর্ণ দৃষ্টি চতুর্দিকে পরিব্যাপ্ত।

শিষ্য। শক্তির অবস্থান ভঙ্গী কিরূপ ?

গুরু। শক্তি নিজ বাম বাহুর দ্বারা গুরুদেবের বরবপু ধারণ
করিয়া শোভা পাইতেছেন। শক্তির পরিধানে রক্তবস্ত্র এবং ঐ বাম
করে রক্তপদ্ম ধারণ করিয়া রহিয়াছেন। এইরূপে গুরুর নাম স্মরণ
করিয়া তাঁহার ধ্যানে আত্মসমাহিত হইলেই মূলধ্যান সম্পন্ন হইবে।
নীলভক্ত্রে আবার অন্তরূপ মূলধ্যান আছে।

শিষ্য। তাহা কি প্রকার ?

গুরু। ব্রহ্মরকে যে সহস্রদল পদ্মের কথা বলিয়াছি, সেই পদ্মের
উপর হংস বাহনে উপবিষ্ট শ্রীগুরুর চিত্তা করিতে থাকিবে।

শিষ্য। গুরুদেবের মূর্তি কিরূপ ?

গুরু। তিনি পূর্ণচন্দ্রবৎ খেতবর্ণ। তাঁহার দিব্য শরীর সুবিমল
গন্ধা ও পুষ্পসৌরভে সুগন্ধীকৃত। তাঁহার বদন কমল সদা প্রসন্ন,
স্নিতহাস্যযুক্ত। সর্ববেদময় গুরুদেবের করকমলে বর, অভয় এবং
পদ্ম পরিশোভিতমান। এইরূপে গুরুদেবের ধ্যান করিতে সমর্থ
হইলেই মূলধ্যান সম্পন্ন হইবে। অতঃপর জ্যোতির্ধ্যান।

জ্যোতির্ধ্যান

শিষ্য। জ্যোতির্ধ্যান কি প্রকার।

গুরু। মূলধার—

শিষ্য। মূলধার কীভাবে বলে?

গুরু। গুরুদেব ও লিঙ্গমূল—এই উভয়ের মধ্যবর্তী যে স্থান তাহাকেই মূলধার বলে। সেই মূলধারে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি মহা ভুজগীকূপে অবস্থান করিতেছেন এবং ঐ স্থানেই জীবাত্মা দীপ-কলিকাবৎ বিরাজমান রহিয়াছেন। ঐখানে জ্যোতিক্রপী পরমেশ্বর ধ্যান করিতে সমর্থ হইলেই সুলভানে সিদ্ধিলাভ হইবে। ইহার প্রকারান্তর আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। ক্রয়ুগলের অন্ত্যস্তরভাগে এবং মনের উচ্চদেশে যে ঐকার-ময় ও শিখামালা পরিশোভিত জ্যোতি বিদ্যমান রহিয়াছে, সেই জ্যোতিকেই পরমেশ্বর জ্ঞানে ধ্যান করিতে পারিলেই জ্যোতির্ধ্যান সম্পন্ন হইল। এই ধ্যানে সিদ্ধিলাভ করিতে সক্ষম হইলেই সাধক যোগসিদ্ধি লাভ করেন এবং তাঁহার আত্ম-প্রত্যক্ষতাশক্তি লাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। সুলভান বেক্রপ বিকৃতভাবে বলিলেন, জ্যোতির্ধ্যান ত সেক্রপভাবে বলিলেন না।

গুরু। দেখ, সুল না বুঝিলে সুল বুঝা সম্ভব হয় না, একথা সর্ববাদীসম্মত, আশা করি তুমিও ইহা মান?

শিষ্য। অবশ্যই মানি?

গুরু। তাহা হইলেই বোঝ, সুলভান কেন বিস্তারিত ভাবে বলিয়াছি। সুলভানে সিদ্ধিলাভ না করিলে জ্যোতির্ধ্যানই বল আর

স্বপ্নধ্যানই বল, কিছুই আশ্রয় করা সম্ভব নহে। তজ্জন্ম স্বপ্নধ্যানের বিস্তারিত আলোচনা আবশ্যক। অতঃপর স্বপ্নধ্যান।

স্বপ্নধ্যান

শিষ্য। স্বপ্নধ্যান কি প্রকার ?

গুরু। যে সাধকের ভাগা অতি সুপ্রসন্ন, তাহারই কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিতা হইয়া থাকেন।

শিষ্য। জাগরিতা হইয়া কুণ্ডলিনীশক্তি কি করেন ?

গুরু। ঐ জাগরিতা কুণ্ডলিনীশক্তি আশ্রয় সহিত মিলিত হইয়া লোচনরূপে বহির্গত হইয়া উর্দ্ধদেশে যে রাজমার্গ অবস্থিতি করিতেছে, সেই স্থানে পরিভ্রমণ করিয়া থাকেন। যে সময়ে ঐ রাজমার্গে ভ্রমণ করিতে থাকে, তৎকালে ঐ রাজমার্গের স্বপ্ন ও উহার চাক্ষুশ্য রূপে সেই কুণ্ডলিনীশক্তিকে ধ্যানযোগে দর্শন করিতে কেহই সমর্থ হয় না।

শিষ্য। তবে কি উপায়ে সিদ্ধিলাভ হইবে ?

গুরু। বলিতেছি। সাধক শান্তাবী মূদ্রায় অহুষ্ঠান করত কুণ্ডলিনীশক্তির ধ্যান করিবেন, তাহা হইলেই তিনি স্বপ্নধ্যানে সিদ্ধিলাভ করিবেন। এই ধ্যান অতীব গোপনীয় ; অধিকন্তু ইহা দেবতাপ্রণের পক্ষেও শুলভ নহে।

শিষ্য। এই তিন ধ্যানের বিশেষত্ব কি ?

গুরু। বিশেষত্ব এই যে, স্বপ্নধ্যান হইতে জ্যোতির্ধ্যান শতগুণ শ্রেষ্ঠ এবং জ্যোতির্ধ্যান হইতে স্বপ্নধ্যান লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ। আমি তোমাকে এই সুহৃৎ ধ্যানযোগ বর্ণন করিলাম। যেটি কথা এই যে, বাহ্য হইতে আশ্রয় সাক্ষাৎকারলাভ ঘটয়া থাকে, তদ্বারাই ধ্যানসিদ্ধি হয়। এখন বুঝিলে কি, ধ্যান কাহাকে বলে এবং

ভাঙ্গার প্রয়োজনীয়তাই বা কি? যম, নিয়মাদি সবই সমাধিলাভের জন্য প্রয়োজন। প্রত্যেকে পরস্পর আত্মানীভূত। যমে অভ্যস্ত না হইলে নিয়ম পালন করা সম্ভব নয়। সেইরূপ পর পর জানিলে, ধ্যানের পর ধারণা।

শিষ্য। ধারণা কাকে বলে?

গুরু। এ সম্বন্ধে বিভিন্ন মতবাদ দেখা যায়।

শিষ্য। সেই সকল মতবাদ কি?

গুরু। আমি একে একে বলিতেছি, তুমি প্রাণিধান কর। বেদান্ত বলিতেছেন, অদ্বিতীয় বস্তু সেই পরমব্রহ্মকে অদ্বারে প্রিয় দ্বারা ধারণ করার নামই ধারণা।

শিষ্য। অপরে কি বলিয়াছেন?

গুরু। অভিধানকার ‘হেমচন্দ্র’ বলিয়াছেন, ধোয় বস্তুকে অর্থাৎ কাঁহাকে ধ্যান করা যায়, তাঁহাতে চিত্ত স্থির করার নামই ধারণা নামে অভিহিত।

শিষ্য। অপরের মত কি?

গুরু। বিষ্ণুপুরাণ বলিতেছেন, চিত্তের সমস্ত শক্তিকে আদ্যে অর্থাৎ ধোয় বস্তুতে স্থাপিত করাকেই শুদ্ধ ধারণা বলিয়া অনগত হইবে।

শিষ্য। এ সম্বন্ধে অন্ত কোনও মত আছে কি?

গুরু। এ সম্বন্ধে আরও বহু মতবাদ আছে। কিন্তু আমি মাত্র গুরুড়পুরাণের কথা বলিয়াই শেষ করিব। কেন না, যিনি বাহাই বলুন, মোট কথা সকলেরই এক।

শিষ্য। সকলের মতই কি এক?

গুরু। অবশ্যই।

শিষ্য । ঠিক বুঝিলাম না ।

গুরু । দুঃখাইয়া দিতেছি । সকলের মতবাদ একই রকম, এই জন্য যে, সকলেই স্বীকার করেন, ধোয় বস্ত্রেতে আত্মনিবেদনই দারুণ । অবশ্য উপায় বা পথ অবস্থা সংক্রান্ত সত্বকে পার্থক্য আছে, তাহা হইলেও মোট কথা এক । আরও পরিষ্কার করিবার জন্য একটা লৌকিক উদাহরণ দিতেছি । মনে কর, তুমি কলিকাতায় বাটনে আছিও বাটন, আমি যদি রেলপথে যাই, তাহা হইলে কলিকাতায় পৌঁছিব এবং তুমি যদি জলপথে যাও, তাহা হইলে তুমিও সেই কলিকাতায় বাটবে । এখানে যেমন আমাদের উভয়ের লক্ষ্য এক, কেবলমাত্র পথ পৃথক মাত্র, সেইরূপ ধারণা বা লক্ষ্য যে কোন সত্বকে একই, মাত্র পথ পৃথক । কেমন এইবার বুঝিয়াছ ?

শিষ্য । আচ্ছা হ্যাঁ, এইবার বুঝিয়াছি ।

গুরু । বেশ ।

শিষ্য । এখন গুরুত্বপূর্ণের মত কি, তাহা বলুন ।

গুরু । গুরুত্বপূর্ণ বলিতেছেন, পরমব্রহ্মকে চিন্তে স্ফুটভাবে ধারণ করার নামই ধারণা ।

শিষ্য । সেই একট কথায় ।

গুরু । তাহা ত হইবেই, তবে গুরুত্বপূর্ণ আরও কিছু বলিয়াছেন ।

শিষ্য । তাহা কি ?

গুরু । দ্বাদশবার প্রাণায়াম করিতে যে সময় অতিবাহিত হইয়া থাকে, সেই সময় পর্য্যন্ত পরমব্রহ্মে অতিনিবেশ সহকারে চিন্তা তির করিয়া রাখিতে পারিলেই ধারণায় সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে ।

শিষ্য । এই মতে পার্থক্য আছে বটে ।

গুরু । পার্থক্য বিশেষ নাই ; কারণ ইনিও সেই ব্রহ্মে চিন্তা-

নিবেশ করাকেই ধারণা বলিয়াছেন। তবে একটা কথা ইনি মাত্র পরিষ্কার করিয়া দিয়াছেন।

শিষ্য। কি ?

গুরু। সকলেই বলিয়াছেন, ব্রহ্মে চিত্ত স্থির করার নামই ধারণা, কিন্তু কতক্ষণ পর্যন্ত চিত্ত স্থির রাখিতে হইবে, তাহা কেহই বলেন নাই। গুরুত্বপূর্ণ তাহাই পরিষ্কৃত করিয়া দিয়াছেন। এইমাত্র প্রভেদ।

শিষ্য। তাহা বটে।

গুরু। এই আনি তোমাকে ধারণার কথা বলিলাম; অতঃপর সমাধির কথা বলিতে পারিলেই যোগ সম্বন্ধে সকল কথাই প্রাপ্ত বলা হইবে।

শিষ্য। প্রায় কেন ?

গুরু। প্রায় এই শব্দ যে সমাধির পর যোগীর কর্তব্য সম্বন্ধে কিছু উপদেশ দিবার থাকে।

দশম অধ্যায়



সমাধি

গুরু । অতঃপর যোগাভ্যাসের যে শেষ অবস্থা—সমাধি, তাহাই তোমার নিকট বর্ণন করিব । যে ব্যক্তি বড় ভাগ্যবান, সেই ব্যক্তিই সমাধিযোগ লাভ করিয়া থাকেন ।

শিষ্য । কিরূপ ব্যক্তি সমাধি লাভ করেন ?

গুরু । যাহার উপর শ্রীগুরুদেবের কৃপাবারি বর্ষিত হয়, গুরু নিরন্তর গাহার প্রতি স্তুতসম্র এবং গুরুর প্রতি গাহার অচলা ভক্তি নিষ্ঠুমান, তিনিই এই সমাধিযোগ লাভ করিতে সমর্থ হন । অধিকারী না হইলে সমাধিযোগ লাভ করা কখনই সম্ভব নহে ।

শিষ্য । কোন্ ব্যক্তি অধিকারী ?

গুরু । যে সাধকের দিন দিন বিদ্যা, শ্রীগুরু এবং আপনাত প্রতি সম্যক্ প্রতীতি জন্মিয়া থাকে এবং দিন দিন যে সাধকের মনে প্রবোধোদয় হইতে থাকে, সেই সাধকই সমাধিযোগ সাধনের অভ্যাসে অধিকারী হইয়া থাকেন ।

শিষ্য । সমাধি কি ?

গুরু । সমাধি আর কিছুই নহে, দেহ হইতে মনকে পৃথক্ করত পরমাত্মার সহিত একীভূত হইতে পারাকেই সমাধি বলে ।

শিষ্য । সমাধির ফল কি ?

গুরু । ইহা দ্বারা সকল অবস্থা হঠাৎই মোক্ষলাভ ঘটয়া থাকে ।

শিষ্য । সেই অবস্থায় সাধকের মনের ভাব কিরূপ হয় ?

গুরু । সাধকের তৎকালে এইরূপ ধারণা জন্মে যে, আমিই স্বয়ং ব্রহ্ম, ব্রহ্মই আমি, ব্রহ্ম হইতে আমি পৃথক্ নহি অর্থাৎ ব্রহ্মের পৃথক্ সত্তা নাই । আমি শোকশূন্য, নিতামুক্ত ও স্বভাববান্ অর্থাৎ ব্রহ্ম-প্রকৃতিস্থ এবং আমি সচ্চিদানন্দ স্বরূপ ।

শিষ্য । সচ্চিদানন্দের তাৎপর্য্য কি ?

গুরু । সৎ—চিৎ—আনন্দ । সৎ শব্দে সত্য, চিৎ শব্দে জ্ঞান এবং আনন্দে শব্দে নিত্যানন্দ । তাহা হইলে পাঠাইতেছে এই যে, সাধকের তৎকালে ধারণা হইবে যে, আমি সত্যময়, জ্ঞানময় এবং নিত্যানন্দময় । যৎকালে সাধকের মনে এইরূপ ধারণা হইবে, তখনই বৃত্তিতে হইবে যে, তিনি সর্বাধিতে সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন । সমাধি আবার ছয় প্রকার । ধ্যানযোগ-সমাধি, নাদযোগ-সমাধি, রসানন্দযোগ-সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি, ভক্তিযোগ-সমাধি এবং রাজযোগ-সমাধি ।

শিষ্য । ঐগুলি আমাকে বুঝাইয়া দিন ।

গুরু । দিতেছি । ছয়টি উপায় অবলম্বন করিয়া ঐ ছয় প্রকার সমাধিলাভ ঘটয়া থাকে । শান্তবী মূদ্রা অবলম্বন করিয়া ধ্যানযোগ-সমাধি আচরণ করিলে উহাতে সিদ্ধিলাভ হয় । কুন্তকের কথা ও তোমার স্মরণ আছে বোধ হয় ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ ।

গুরু । তাহার মধ্যে ভ্রামরী নামক মূদ্রা অবলম্বন করিয়া রসানন্দযোগ-সমাধি লাভ হয় । খেচরী মূদ্রা অবলম্বন করিয়া নাদযোগ-সমাধি লাভ হইয়া থাকে । যোনিমূদ্রা অবলম্বন করিয়া লয়সিদ্ধি-

যোগ-সমাধি লাভ হয়। ভক্তি অবলম্বন করিয়া ভক্তিযোগ সমাধি সিদ্ধি হইয়া থাকে এবং মনোমূৰ্চ্ছা কুণ্ঠক অবলম্বন করিয়া রাজযোগ সমাধি লাভ ঘটিয়া থাকে। এইবার একে একে ঐ ছয় প্রকার যোগ বিস্তারিত ভাবে বলিব।

ধ্যানযোগ-সমাধি

গুরু। প্রথমতঃ ধ্যানযোগ-সমাধি। শাস্ত্রবী মূদ্রার অনুষ্ঠান করত আত্মাকে প্রত্যক্ষ করিতে হয়। তৎপরে বিন্দুময় ব্রহ্মদর্শন করিয়া সেই বিন্দুস্থানে নিচ্ছ মনকে নিয়োজিত করিতে হইবে। তাহার পর ব্রহ্মরূপিত ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যস্থলে জীবাত্মাকে আনয়ন করিতে হইবে এবং মস্তকস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশকে জীবাত্মার মধ্যে আনিতে হইবে। এইরূপে জীবাত্মাকে পরমাত্মাতে বিলীন করত নিতানন্দময় এবং মুক্ত হইতে সক্ষম হইলেই সাধক ধ্যানযোগ সমাধি সিদ্ধি লাভের অধিকারী হন।

নাদযোগ-সমাধি

শিষ্য। নাদযোগ-সমাধি কি প্রকার।

গুরু। প্রথমে পেচরী মূদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা স্বীয় রসনাকে উৰ্দ্ধ-গামী করিয়া রাখিতে হইবে।

শিষ্য। ঠিক বুঝিলাম না।

গুরু। তালুকুহরস্থিত অমৃতকূপে রসনাকে সংযুক্ত করিয়া রাখিতে হইবে। ইহা দ্বারা অন্ত সকল প্রকার ক্রিয়া পরিত্যক্ত হইয়া সমাধিলাভ ঘটিয়া থাকে। ইহাকেই অর্থাৎ এই সমাধিকেই নাদযোগ-সমাধি আখ্যা দেওয়া হইয়াছে।

রসানন্দযোগ-সমাধি

গুরু। ভ্রামরী কুণ্ঠক অনুষ্ঠান করিয়া শনৈঃ শনৈঃ অনতিবেগে :

স্বাসবায়ু পরিত্যাগ করিতে হইবে। এই যোগ সাধন সময়ে শরীরের অভ্যন্তরে ভ্রমর গুল্লনধ্বনিবৎ শব্দ ক্রটিগোচর হইতে থাকে।

শিষ্য। তাহার পর ?

গুরু। দেহাভ্যন্তরে যে স্থান হইতে ঐ ধ্বনি সমুৎপন্ন হইয়া থাকে, মনকে সেই স্থানেই নিবিষ্ট করিতে পারিলেই রসানন্দযোগ সমাধি হইয়া থাকে।

শিষ্য। ইহার নাম রসানন্দ হইল কেন ?

গুরু। ইহার দ্বারা 'সোহং' অর্থাৎ আমিই ব্রহ্ম এই জ্ঞান কল্পিয়া থাকে; তাই যোগী প্রত্যেক পরম আনন্দরস উপভোগ করিতে সমর্থ হন বলিয়াই এই সমাধির নাম রসানন্দযোগ-সমাধি।

লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি

গুরু। প্রথমে সাধক যোনিমুদ্রার অন্তর্ধান পূর্বক আপনাকে শক্তিস্বরূপ মনে করিবেন।

শিষ্য। শক্তিস্বরূপ শব্দে কি বুঝিব ?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে সাধক আপনাকে স্থা এবং পরমাঙ্গাকে পুরুষ স্বরূপ মনে করিবেন।

শিষ্য। তাহার পর ?

গুরু। তাহার পর সাধক মনমধ্যে এইরূপ ধারণা করিবেন যে, পুরুষস্বরূপ পরমাঙ্গার সহিত স্বীকৃতি বিবেচিত নিজের শূন্য-রসযুক্ত বিহার সম্পাদিত হইতেছে, ইহাকেই লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি কহে। লয় অর্থাৎ পরমাঙ্গাতে নিজেকে একেবারে লয় করিয়া দেওয়া।

ভক্তিযোগ-সমাধি

গুরু। সুদৃঢ়া ভক্তি এবং পরমাত্মার সহিত নিজ ইষ্টদেবকে হৃদয়াভ্যন্তরে চিত্তা করিতে থাকিবে। এইরূপ করিতে থাকিলে

আনন্দীকৃত বিগলিত হইতে থাকে, শরীর পুলকিত হইয়া উঠে এবং অন নিত্যাভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকে। এই সমাধি দ্বারা মনের উন্মূলন হইয়া থাকে অর্থাৎ পরব্রহ্মের সাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে। ইহাই ভক্তিরোগ নামে কথিত।

রাজযোগ-সমাধি

গুরু। মনোমূৰ্দ্ধা কল্পকানুষ্ঠান করত মনকে পরমাত্মার সহিত একীভূত করিতে হইবে। এষ্ট প্রকারে পরমাত্মার সহিত মনের সংযোগ হইলেই সমাধিলাভ ঘটে। এই সমাধিতে রাজযোগ সমাধি নামে অভিহিত হইয়া থাকে। শিবসংহিতায় অল্প প্রকার রাজযোগ-সমাধির বিবৃত আছে।

শিষ্য। তাহা কি?

গুরু। শিবসংহিতা বলিতেছেন—প্রথমে মূঢ়চক্র অতিক্রম করিয়া ক্ষুদ্র ও বৃহৎ ব্রহ্মাণ্ডের বাহিরে যথোক্ত প্রকার অপ্রতীক চিন্তা করিতে হইবে।

শিষ্য। অপ্রতীক চিন্তা কি?

গুরু। তাৎপর্য্য এই যে, এই প্রকার চিন্তা করিতে হইবে যে, আমি ব্রহ্মাণ্ডে অবস্থিত নহি এবং আমার দেহও নাই—মাত্র ছায়া-শরীর বিদ্যমান রহিয়াছে। তৎপরে সেই শূন্যময় ছায়াশরীর আশ্রয় করিয়া একপ ভাবে মহাশূন্য চিন্তা করিতে হইবে যে, কোন স্থানেই যেন সেই মহাশূন্যের বাধা বা বিপত্তি উপস্থিত না হয়।

শিষ্য। বাধা কি?

গুরু। ধ্যান সময়ে জনস্বাতন্ত্র্যের অল্প কোন বস্তু প্রতিভাত হইলেই মহাশূন্যধ্যানের বাধা পড়িয়া থাকে। আদি নাই, অন্ত নাই, মধ্য নাই—অথচ কোটি তাবদ্ব কুল্য তেজঃশালী ও

ও কোটি নিশাকরবৎ সূক্ষ্মশালী ভ্যোতির্শর প্রভারমান মহাব্যোম ধ্যান করিতে সক্ষম হইলে অবশ্যই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। যিনি অলসতা পরিহার পূর্বক প্রত্যহ নিকারিত সময়ে এইরূপ ধ্যান করিতে পারেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ সুনিশ্চিত।

শিষ্য। কত দিনে সিদ্ধিলাভ ঘটে?

গুরু। ই প্রকার ধ্যান যে সাধক করিতে পারেন, তিনি এক বৎসর মধ্যে অবশ্যই সিদ্ধিলাভ করেন। অর্ধ যুগ্মের উন্নতি যে সাধক তাঁহার মন এই ধ্যান বিস্তরে নিশ্চল রাখিতে সমর্থ হন, তিনিই প্রকৃত যোগী নামে অভিহিত হন এবং তিনি সর্বলোক-পূজিত হন সন্দেহ নাই।

শিষ্য। ইহার ফল কি?

গুরু। এই রাজযোগ সাধন দ্বারা সাধক নিম্নলিখিত পাপ হইতে অব্যাহতি লাভ করেন। তাঁহাকে সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না এবং তাঁহার যুগ্মমুখে পড়িবার সম্ভাবনাও থাকে না অর্থাৎ তিনি যুগ্মকে জয় করিতে সমর্থ হন। এই জগৎ যোগী মাত্রেই কহে—স্বাধিষ্ঠান পথাবলম্বন করত এই বোগে সিদ্ধ হওয়া। এই ধ্যানের মাধ্যমে এক যে, অসং সদাশিব পঞ্চমুখের তাহা বিরত করিতে সমর্থ হন, কেবল যে সাধক ইহাতে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনিই ইহার মাহাত্ম্য অবগত আছেন। এই ধ্যান দ্বারা বিচিত্র দর্শন-শক্তি প্রভাবে সাধক ব্রহ্মলোক, দেবলোক, পাতাললোক, শিবলোক প্রভৃতির স্বরূপ অবগত হইতে সমর্থ হন। ভব্যতীত তিনি অনিমা, অঘিমা প্রভৃতি অষ্টৈশ্বর্যসম্পন্ন হইয়া থাকেন, ইহাতে সন্দেহের অবকাশ মাত্র নাই। এই রাজযোগ চাঁড়া রাজাধিরাজযোগও আছে।

শিষ্য। রাজাধিরাজযোগ কি?

গুরু। পূর্বে যে ছয় প্রকার সমাধির কথা বলিয়াছি, ইহা তাহা হইতে পৃথক্ ।

শিষ্য। এই সমাধি কিরূপে লাভ হইয়া থাকে ?

গুরু। এমন একটি মাঠ নির্মাচন করিয়া লইতে চইবে, যেখানে কীট পতঙ্গাদি একেবারেই না থাকে । সেই মাঠের উপর স্থিতকামনো উপবেশন করিয়া সবড়ে শ্রীগুরুর পূজা করিয়া ধ্যান করিবে ।

শিষ্য। এই ধ্যান কিরূপ ?

গুরু। বেনাস্কুমতান্ত্রসাবে জীবাত্মাকে নিরালম্ব জ্ঞান করত এবং ধ্যান পূর্বক বুদ্ধিমান সাধক নিজেও তদ্ব্যবহৃত হইবেন ।

শিষ্য। তারপর ?

গুরু। তারপর মনকেও তদ্রূপ নিরালম্ব অর্থাৎ বুদ্ধিহীন করিয়া নিষ্কৃত হইবেন । এই প্রকার ধ্যান দ্বারা মহাসিদ্ধি লাভ হয়, সন্দেহ নাই । সাধক জনকে যখন এইরূপ বুদ্ধিহীন করিতে সমর্থ হন, তখন তিনি স্বয়ং পূর্ণতা লাভ করিয়া থাকেন । যে সাধক নিরন্তর এই যোগ সাধন করিতে পারেন, তিনি ধারণা করেন যে, ইচ্ছা-জগতে অর্থাৎ পদবাচ্য অপর কেহই নহেন, কেবল আত্মাই সর্বদা সর্বত্র বিরাজমান রহিয়াছেন । এ জগতে বন্ধনও নাই—মুক্তিও নাই ; কারণ, সেই সময় সাধক ব্রহ্ম ভিন্ন অপর কোন বস্তুই দেখিতে পান না । যিনি প্রত্যাহ এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনিই প্রকৃত জীবমুক্ত পুরুষ, ইহাতে সন্দেহ নাই ।

১ শিষ্য। এই সাধক ধর্ম ।

২ গুরু। অবশ্যই ধর্ম । আরও শোন । যেই সাধক ‘সোহহমস্মি’ অর্থাৎ আমিই সেই ব্রহ্ম, এইরূপ ধ্যানের সহিত জীবাত্মা পরমাত্মার ঐক্য স্থাপনে সমর্থ হন ।

শিষ্য । জীবাশ্মা ও পরমাশ্মার ঐক্য স্থাপন কি ?

গুরু । অহং ও তৎ অর্থাৎ আমি ও তিনি এই ভেদবাচক উভয় ভাব ত্যাগ করত একমানে অদ্বয় স্বরূপ চিন্তা করিতে পারেন, সেই সাধকই তত্ত্ব ও সৰ্বলোকপূজ্য । এই বিশ্ব জগৎ ব্রহ্ম, ব্রহ্ম বাতীত অপর কিছুই নাহি, এই অধারোপ এবং অপবাদ দ্বারা যাহাতে নিখিল বস্তুই লব্ধ পাইতেছে, যোগী সৰ্বসম্মত পরিত্যাগ করত সেই নিখিল কারণের কারণ ব্রহ্মের আশ্রয় গ্রহণ করিবেন ।

শিষ্য । অধারোপ ও অপবাদ কি ?

গুরু । বস্তুতে অবস্থার আরোপকেই অধারোপ কহে ।

শিষ্য । বুঝিলাম না ।

গুরু । বুঝাইয়া দিতেছি । মনে কর, যেমন বজ্জ্বতে সর্প ভ্রম হয়, সেই সময় বজ্জ্বতে সর্পের আরোপ হইয়া থাকে । যখন বজ্জ্বতে সর্প ভ্রম হয়, তখন বিবর্তস্বরূপ সর্পের বজ্জ্বতা বাতীত সর্পতা কিছুতেই উপলব্ধি হয় না ; উচাই অধারোপ । তদ্রূপ ব্রহ্মের বিবর্তস্বরূপ এই অজ্ঞানরূপ নিখিল জগতের একমাত্র অদ্বয় ব্রহ্মত্ব বাতীত অপর বস্তুত কোনরূপেই সম্ভব হইতে পারে না । উচাকৈই ভ্রমনিবন্ধন আরোপিত বস্তুর সত্তা নির্ণয় করত প্রকৃত বস্তুর সংস্থাপনকেই অপবাদ বলে ।

শিষ্য । এই অধারোপ এবং অপবাদ শব্দ প্রয়োগের সার্থকতা কি, বুঝাইয়া দিন ।

গুরু । সার্থকতা এই যে, উহার দ্বারা একমাত্র অদ্বয় ব্রহ্মকেই নিখিল, জগত প্রপঞ্চই বিলয় পাইতেছে । অর্থাৎ ব্রহ্ম বাতীত অন্য কোন বস্তুর বা জগৎ প্রপঞ্চের পূর্ণক সত্তাই থাকিতেছে না । যাহারা মূঢ়, তাহার, পূর্ণস্বরূপ সচ্চিদানন্দ স্বরূপ অপারোক্ষ ব্রহ্মকে পরিত্যাগ

করিয়া ভ্রমসমাকুল পরোক্ষ নিখিল জগৎকে ভ্রান্তিৰূপে অপরোক্ষ অর্থাৎ, প্রত্যক্ষ বিবেচনা করিয়া নিরন্তর সংসারে যাতায়াত করিতেছে।

শিষ্য। পরোক্ষ ও অপরোক্ষ জ্ঞানের ফল কি ?

গুরু। যে সাধক এই চরাচর জগৎকে পরোক্ষ জ্ঞান করিতে সক্ষম হন এবং বাহ্যর সেই পরমব্রহ্মে অপরোক্ষ জ্ঞানের উদয় হয়, তিনি সনুদায় ত্রুষ্কাণ্ড পরিহার করিয়া সেই পরমব্রহ্মে লীন হইয়া থাকেন, সুতরাং সাধক জ্ঞান লাভ করিবার জন্য সক্ষমতাবজ্জিত হইয়া বাহ্যতে অজ্ঞানের উদয় না হয়, সেইরূপ অভ্যাস করিবেন।

শিষ্য। ইহার ফল কি ?

গুরু। সাধক যদি নিরন্তর এইরূপ অভ্যাস করেন, তাহা হইলে স্বপ্রকাশ পরমাত্মা স্বয়ং প্রকাশমান হইয়া থাকেন। এইরূপ অবস্থার ব্যক্তিবৃত্তির পরিমার্জন নিমিত্ত তাঁহার আর গুরুর উপদেশের আবশ্যক করে না; যেহেতু সেই স্বপ্রকাশ পরমাত্মার ত্রুষ্কর অনুরোধের ফলে আপনা হইতে জ্ঞানসূচ্য প্রভাসিত হইয়া থাকে।

শিষ্য। এই জ্ঞান লাভের উপায় কি ?

গুরু। বাক্য এবং মন যাহাকে প্রাপ্ত না হইয়া প্রতিনিবৃত্ত হইয়া থাকে, সেই ব্রহ্মসাধন দ্বারা সুবিমল জ্ঞান আপনা হইতেই স্ফুরিত হয়। রাজযোগ হঠযোগ পরম্পর অঙ্গান্বীভূত।

শিষ্য। ইহার কারণ কি ?

গুরু। কারণ এই যে, হঠযোগ ব্যতীত রাজযোগ এবং রাজযোগ ভিন্ন হঠযোগ কোনরূপেই সফল হয় না। সুতরাং সাধক গুরু-নির্দেশানুসারে হঠযোগ অভ্যাস করিবেন। সেই সাধকেরই জীবনধারণ সাথক, যিনি ইন্দ্রিয় সমূহকে নিগ্রহ করিতে সমর্থ। এই প্রসঙ্গে একটা কথা বলিয়া রাখি।

শিষ্য । কি ?

গুরু । সে সাধক বুদ্ধিমান, তিনি যতদিন না যোগাভ্যাসে পরিপক্ব হন, ততদিন পরিমিত অন্ন গ্রহণ করিবেন । অতিরিক্ত আহার গ্রহণ করিলে তিনি কিছুতেই সাধনে সাফলা লাভ করিতে সক্ষম হইবেন না ।

শিষ্য । যোগীর কর্তব্য কি ?

গুরু । যোগীর কর্তব্য অনেক ; তবে সকল কথা এখানে বলিব না, পরে বলিবার ইচ্ছা রহিল ; এখানে সংক্ষেপে অতি প্রয়োজনীয় দুই একটি কথা বলিব ।

শিষ্য । বলুন ।

গুরু । তিনি যখন সভ্যমণ্ডো অবস্থান করিবেন, তখন প্রকৃত সাধুভাষা ব্যবহার করিবেন অথবা বহুভাষী হইবেন না এবং দেহ-রক্ষার জন্য সর্বশেষ যত্ন লইবেন । জনসম্মুখ সন্মুখা পরিভ্যাগ করিয়া চলিবেন । এইরূপ না করিতে পারিলে তিনি কখনই সিদ্ধিলাভ করিতে সমর্থ হইবেন না ।

শিষ্য । একটা কথা জিজ্ঞাসা করিতে ইচ্ছা হইতেছে ।

গুরু । কি তোমার জিজ্ঞাসা, তাহা অসঙ্কোচে বল ।

শিষ্য । গৃহীরা কি যোগাভ্যাস করিতে পারে না ?

গুরু । অবশ্যই পারে ।

শিষ্য । তাহাদের পক্ষে নিয়ম কি ?

গুরু । নিয়ম অনেক কিছুই আছে । আমি এ স্থানে সংক্ষেপে তোমাকে কিছু বলিতেছি । যাহারা গৃহস্থাত্ম্যে থাকিয়াই যোগাভ্যাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাহারা জনসম্মুখ পরিভ্যাগ করিয়া গুপ্তস্থানেই যোগাভ্যাস করিবেন ।

শিষ্য । তাঁহারা কি ইচ্ছাক্রমে করিবেন না । কখনও সংসারের কোন কার্যেই ?

গুরু । মধ্যে মধ্যে করিবেন বৈ কি । কিন্তু নিলিপ্তভাবে, কেবল ব্যবহারের নিমিত্তই সৰ্ব্ব বিষয়ে বাহ্য অঙ্গভাগ দেখাইবেন ; অন্তরে সম্পূর্ণ নিলিপ্ত থাকিবেন । যেহেতু অপ্রমোদিত কণ্ঠের ভ্রাতা নিপিল পাপ পুণ্য নিমিত্তমাত্র বলিয়া অদগত হইবে । কারণ জ্ঞান দ্বারা ঐ সকল দোষ দূরীভূত হইয়া থাকে । তত্বাৎ সেই বাহ্যিক অঙ্গ-স্থানে কিছুমাত্র দোষ হওয়া সম্ভব নহে । নিশ্চল বুদ্ধিযুক্ত হইয়া এই প্রকার স্থির করিয়া গৃহী ব্যক্তিও যদি ঐ প্রকার আচরণ করিতে সমর্থ হন, তবে তিনিও যে সিক্কিলাভ সক্ষম হন, তাহাতে সন্দেহের অবকাশ মাত্র নাই ।

শিষ্য । তারপর ?

গুরু । যে সাধক গৃহস্থাত্ম্যে বাস করিয়াও নামরূপ বিবৰ্জিত এবং পাপ পুণ্য হইতে মুক্ত হইতে পারেন, তবে তাঁহাকে গৃহস্থ বলিয়া অভিহিত করিলেও তিনি মুক্তপুরুষ । এইরূপ গৃহী ব্যক্তি কখনই কোনরূপ পাপ বা পুণ্যে লিপ্ত হন না । অধিক কি, অবশ্য করণীয় কার্যের জন্য যদিও তাঁহাকে পাপকর্য্য করিতে হয়, তথাপি তিনি সেই পাপের কলভাগী হন না । বুঝিয়াছ ?

শিষ্য । আজ্ঞা হ্যাঁ ।

গুরু । আমরা প্রকৃত বিষয় হইতে অনেক দূরে আসিয়া পড়িয়াছি । এখন সেই সমাধি সন্ধানে আর বাহা আছে, তাহা বলিতেছি ।

শিষ্য । বলুন ।

গুরু । তোমাকে সমাধি যোগের কথা সকলই বলিয়াম, অবশ্য এ সন্ধানে বিভিন্ন মতও যে নাই, তাহা নহে ।

শিষ্য । এ সময়েও ভিন্নমত আছে নাকি ?

গুরু । অবশ্যই আছে ।

শিষ্য । তাহা কি দেখাইয়া বলুন ।

গুরু । বলিতেছি । রাক্ষস-যোগ-সমাধি, উন্নয়ন, অথবা সহজাবস্থা প্রভৃতি যে কোনরূপ যোগ ইহক না কেন, সে সবই একমাত্র আত্মাতেই সংসাধিত হয় । কি জল, কি স্থল, কি পর্বতশিখর, কি জালামালানামাকুল অগ্নিরাশি—এক কথায় সর্বত্র সর্বদানে সে একমাত্র অদ্বিতীয় বিষ্ণুই বিরাজমান আছেন । এই জগতের সকলই বিষ্ণুর অর্থাৎ ব্রহ্মস্বরূপ । কি ভূচর, কি খেচর, নিখিল প্রাণী, জীবজন্তু, দুগ্ধ, লতা, গুল্ম, বন্যী, তণ, ফল, পর্বত—এ সকলই সেই একমাত্র অদ্বিতীয় ব্রহ্মস্বরূপ । যিনি ঘোণী, তিনি আত্মাতেই ব্রহ্মাণ্ডের তাবৎ বস্তুই দর্শন করিয়া থাকেন, অর্থাৎ ব্রহ্ম বাস্তব জগতের কোন কিছুই পৃথক্ সত্তা নাই । জীবাত্মা পরমাত্মার ছায়া স্বরূপ ।

শিষ্য । ছায়া স্বরূপ কেন ।

গুরু । কারণ, পরমাত্মা অদ্বয়, শাস্ত এবং সর্বশ্রেষ্ঠ ।

শিষ্য । পরমাত্মা যদি অদ্বয় হন, তবে সকল প্রাণীতেই তিনি কিরূপে বিদ্যমান থাকেন ?

গুরু । আচ্ছা, মনে কর, আকাশে পূর্ণচন্দ্রের উদয় হইয়া স্বচ্ছ সরোবরে তাহার প্রতিবিম্ব পড়িয়াছে, সেই সময় তুমি সেই জল আলোড়িত করিলে শত শত চন্দ্র সেই তরঙ্গে প্রতিভাত হয় কি না ?

শিষ্য । অবশ্যই হয় ।

গুরু । বেশ । তৎকালে শত শত চন্দ্র প্রতিভাত হয় বলিয়া কি চন্দ্রও প্রকৃত শত শত ?

শিষ্য। না, তাহা নহে, তাহা ভ্রান্তি মাত্র।

গুরু। ইহাও সেইরূপ ভ্রান্তি মাত্র। প্রকৃতপক্ষে চক্রে যেমন এক, কেবল তরঙ্গাভিঘাতের জন্য শত শত দেখায়, তদ্রূপ সেই অদ্বিতীয় ব্রহ্মই একমাত্র প্রকৃত, অপর সকলই তাহার কায়ামাত্র।

শিষ্য। আরও পরিষ্কার করিয়া বলুন।

গুরু। বলিতেছি। জীবদেহে জীবাশ্মারূপী পরমাত্মার অংশ আবদ্ধ হইয়া কেবলমাত্র শরীরস্থ চৈতন্যশক্তি রূপেই অবস্থিত হইয়া থাকে। আবার যখন দেহবন্ধন হইতে বিমুক্ত হইয়া বীতরাগ এবং বাসনাশূন্য হয়, তখনই সেই ব্রহ্মের সহিত সম্মিলিত হইয়া থাকে। এইরূপে সকল বাসনা ত্যাগ করত সমাধি সাধন করিতে হয়। নিজ দেহ, পুত্র কলত্র, বান্ধব, ধন-জন, বিষয়-সম্পদ সকল বিষয়ই অনাসক্ত হইতে পারিলে তবেই সমাধিসিক্তি লাভ হইয়া থাকে।

এই তোমাকে অষ্টাঙ্গ যোগের সমস্ত বলিলাম। ইহা হইতে বুঝিবে, যোগ কি এবং কি উপায়েই বা যোগে সমাধি লাভ হইয়া থাকে। ভাগ্যবান ব্যক্তিরই যোগসাধনের ইচ্ছা ঘটিয়া থাকে। আবার তাহার মধ্যে যিনি অধিক ভাগ্যবান, তিনিই যোগমার্গ অবলম্বন করিয়া থাকেন এবং যিনি সর্বাপেক্ষা ভাগ্যবন্তম তিনিই সঙ্গুকের সঙ্গলাভে কৃতার্থ হন। সঙ্গুকে লাভ না হইলে কখনই যোগমার্গ নির্দিষ্ট হয় না। যিনি যোগভ্যাস করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি মাত্র পুস্তক অবলম্বন করিয়া যেন যোগমার্গে পদার্পণ না করেন।

* শিষ্য। ইহার কারণ কি?

গুরু। যোগ সাধন সময়ে এমন সঙ্কট অবস্থা উপস্থিত হইতে পারে যে, তৎকালে যোগী গুরু ব্যতীত কেহই সেই অবস্থা হইতে উদ্ধার করিতে সমর্থ নহেন।

শিষ্য। তবে গ্রন্থের প্রচার কি জ্ঞাত ?

গুরু। গ্রন্থ প্রচারের উদ্দেশ্য এই যে, লোক যোগ কি, তাহার ফলই বা কি,—তাহা অবগত হইয়া যোগমার্গ অবলম্বন করিতে সে সমর্থ কি না; কিহা অবলম্বন করা কর্তব্য কি না,—তাহাই মাত্র স্থির করিয়া লইবে। যদি সে মনে করে যে, যোগমার্গ অবলম্বন করিতে সমর্থ হইব, তবেই সে সঙ্গুর অন্বেষণ করিবে। যদি তাহার অন্তঃস্থ স্পন্দন হয়, এবং মুক্তি লাভ থাকে, তবেই সঙ্গুর সঙ্গলাভ হইয়া থাকে।

শিষ্য। এক জন্মেই কি মুক্তিলাভ হয় ?

গুরু। পূর্বজন্মের সংস্কার না থাকিলে, এক জন্মেই যোগসিদ্ধি হওয়া সম্ভব নহে। বহুজন্ম সাধনার ফলে কোন এক জন্মে মুক্তি বা নির্বাণ লাভ হয়। যোগ দ্বারাই মুক্তিলাভ হইয়া থাকে

শিষ্য। ইহার কারণ কি ?

গুরু। তাহা এক কথার বুঝাইবার নহে। অতঃপর যোগ শ্রেষ্ঠ কেন, তাহাই বলিবার প্রয়াস পাইব।

একাদশ অধ্যায়



যোগের শ্রেষ্ঠতা নিরূপণ

গুরু । যোগের শ্রেষ্ঠতা প্রতিপাদন করিতে হইলে অন্যান্য শাস্ত্রের আলোচনা প্রসঙ্গতঃ আসিয়া পড়ে এবং ব্রহ্মই যে নিত্য ও সত্য, সে কথাও বিশেষভাবে প্রতিপাদন করা উচিত ।

শিষ্য । ব্রহ্ম কি ?

গুরু । এই জগতে নিফল চিন্ময় ব্রহ্মই সত্য ও নিত্য । আর সকল বস্তুই অসত্য ও অনিত্য । কেন না, তাহার আদি বা অন্ত কিছুই নাই ; সুতরাং সেই চিন্ময় ব্রহ্ম ব্যতীত অপর কোন বস্তুই সত্য নয় ।

শিষ্য । আমরা যে এই সকল বিভিন্ন বস্তু দেখিতে পাই, সেই সকল কি ?

গুরু । আমরা এই যে, পৃথিবী, জল, বায়ু, মনুষ্য, প্রভৃতি নানা প্রকার ভেদ দেখিতে পাই, তাহা কেবল অবিজ্ঞা বিলসিত ভ্রান্তি পরম্পরা মাত্র অর্থাৎ যুগতৃক্ষিকার যত ভ্রান্তি মাত্র । তাহা ছাড়া অপর কিছুই নহে ।

শিষ্য । ইহার কারণ কি ?

গুরু । ইন্দ্রিয়রূপ উপাধি দূরীভূত না হইলে চিন্ময় অধর ব্রহ্ম

কখনই কোন কারণেই ভেদ জ্ঞান প্রভাসিত হয় না। এক কথায় ইহাই বলা হয় যে, খণ্ড জ্ঞান অবিষ্টা বিলসিত দম মাত্র, আর অখণ্ড জ্ঞানই পূর্ণব্রহ্ম স্বরূপ।

শিষ্য। জ্ঞানতির হেতু কি ?

গুরু। বিবাদরূত তাত্ত্বিকগণের বিভিন্ন মতই জ্ঞানতির কারণ। তাই বিভিন্ন মতাবলম্বী তাত্ত্বিকগণ নিজ নিজ মত স্থাপনের জন্য পরস্পর তর্ক করিয়া শ্রেয়ঃ সাধনের পথে বিস্ত্র উপস্থিত করিয়া থাকেন। ফলে সাধারণ লোক সেই তিমিরেই রহিয়া যায়।

শিষ্য। এই সকল মতে ব্যাভারা চলেন, তাঁহারা কি পাপ হইতে মুক্তিলাভ করেন না ?

গুরু। তাঁহারা পাপ হইতে মুক্তিলাভ করেন, ইহা সত্য কিন্তু তাঁহারা যে অজ্ঞানাকারে ও জ্ঞানতির মোহ-বিবরে আবদ্ধ হইয়া পড়েন, তাহাও সত্য।

শিষ্য। ইহার কারণ কি ?

গুরু। কারণ এই যে, এই সকল মতাবলম্বী ব্যক্তি নানাবিধ কায়া দ্বারা পাপ ও পুণ্য সঞ্চয় করেন, তাহার ফলে ইচ্ছা থাক বা ন থাক, কৰ্ম্মবশে অবশ্য হইয়া এই জরা-মরণশীল দেহ ধারণের জন্ত বার বার পৃথিবীতে যাতায়াত করিতে বাধ্য হন। কোনরূপে তাঁহারা মুক্তিলাভ করিতে পারেন না।

শিষ্য। পুণ্য করিলেও পুনর্জন্ম হয় ?

গুরু। অবশ্যই হয়। কেন না, কৰ্ম্ম—তা সে সৎ হউক বা অসৎ হউক, কৰ্ম্ম করিলেই তাহার ফলভোগ অবশ্যজ্ঞাবী। পুণ্যও অনন্ত নহে, এক না দিন এক দিন তাহার ফল আঁচেই। আর ফল হইলেই পৃথিবীতে পুনরাগমন অনিবার্য। অবশ্য পুণ্য-

ভোগান্তে গাহারা কল্পগ্রহণ করেন, জগতে তাঁহারা সুখলাভ করেন,
আর অপভোগান্তে গাহারা কল্পগ্রহণ করে, তাহারা দুঃখভোগ করে
এই মাত্র প্রভেদ। বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ।

গুরু। আবার নৈরাশ্রিক, নার্সনিকরা অত্যন্ত তীক্ষ্ণী। তাঁহারা
মলেন, আত্মা সর্বগত এবং বহুসংখ্যক। প্রত্যেকবাদী চার্লকমতাবলম্বী
বাহিরী প্রত্যেকবাদী। যাহা প্রত্যক্ষ নহে, তাঁহারা তাহা বিশ্বাস
করেন না, কেবল কল্পিত করিয়া থাকেন। তাঁহারা তিরস্কার
করিতেছেন, যে বহু বাহ্য ইন্দ্রিয় দ্বারা প্রত্যক্ষ করা যায় না, তাহার
অস্তিত্ব আদৌ নাই, এই জন্ত তাঁহারা সর্গ প্রভৃতি স্বীকার করেন
না, কেন না, তাহা তা দেখা যায় না; যাহাকে দেখা যায় না,
তাহা কি প্রকারে স্বীকার করিব ? লৌকিক উদাহরণে ইহা বলা
গায় যে, কেহ তাহার বন্ধু-পিতামহ অথবা উদ্বীর্ণ অথ কোন
পুরুষকে প্রত্যক্ষ করিতে পারে না, তাই বলিয়া কি স্বীকার
করিতে হইবে যে, তাঁহারা ছিলেন না, কেন না তাঁহাদিগকে তা
আর প্রত্যক্ষ করা সম্ভবপর হয় না ?

শিষ্য। তা বটে !

গুরু। এইবার বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। এ সব বিষয়ে শাস্ত্রোক্ত প্রমাণ কিছুই নাই ?

গুরু। অবশ্যই আছে।

শিষ্য। তাহা কি ?

গুরু। এ সম্বন্ধে স্মৃতি বলিতেছেন যে, “কারীয়া বৃষ্টি কামো
যজ্ঞেত।” অর্থাৎ বৃষ্টি কামনা করিয়া কারীরী যাগ করিবে। এখন
না হউক, পূর্বে এই কারীরী যাগ করিলে অবশ্যই বৃষ্টি হইত।

শিষ্য। আশ্চর্য্য কথা! তারপর?

গুরু। তারপর ক্রতি অন্তর বলিয়াছেন, “বজ্জিত স্বর্গকামঃ।” অর্থাৎ স্বর্গ কামনা করিয়া যাগ করিবে। বাহার একটা কথা সত্য হয়, তাহার অপর কথা অবশ্যই সত্য হইবে। কারণ, সে সত্যবাদী। যখন দেখা যাইতেছে, ক্রতি-প্রমাণানুসারে কারীরা নাগ করিলে বৃষ্টি হয়, তখন স্বর্গ কামনা করিয়া যাগ করিলে অবশ্যই স্বর্গলাভ হইবে। এই যুক্তি দ্বারা মহর্ষি জৈমিনি তাঁহার বিরুদ্ধ পক্ষের যুক্তি সকল দ্বির করিয়া স্বর্গের অস্তিত্ব প্রমাণ করিয়াছেন।

শিষ্য। অন্যান্য পণ্ডিতরা কি বলেন?

গুরু। বিজ্ঞানবাদী পণ্ডিতরা বলেন, এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড শুধু জ্ঞান প্রবাহ মাত্র। আবার শূন্যবাদী বৌদ্ধেরা বলেন, ঈশ্বরও নাই—জগৎও নাই। আবার অন্য মতাবলম্বী বৌদ্ধেরা বলিয়া থাকেন ঈশ্বর নাই, কিন্তু শূন্যমূলক ব্রহ্ম আছে। অন্য এক মতাবলম্বী বৌদ্ধ সম্প্রদায় বলেন, জগৎ নাই, ঈশ্বর আছেন।

শিষ্য। সাংখ্যবাদীরা কি বলেন?

গুরু। তাঁহারা বলেন, প্রকৃতি এবং পুরুষ—এই দ্বিবিধ তত্ত্ব হইতেই এই জগৎ সৃষ্ট হইয়াছে। আবার প্রকৃতি একমাত্র, কিন্তু পুরুষ বহুসংখ্যক। এই সকল পণ্ডিতরা কেহ ঈশ্বর মানেন, আবার কেহ তাহা মানেন না। মোট কথা, উহারা প্রকৃত তত্ত্বপথে দ্বির থাকিতে না পারিয়া স্ব স্ব যুক্তি দ্বারা বিবিধ প্রকার সিদ্ধান্ত করিয়া থাকেন। ইহাদের কাহারও মতের সহিত কাহারও মতের মিল নাই। এই নিমিত্ত ইহারা পরমার্থ পথ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক হইয়া পড়িয়াছেন, নিজ নিজ বুদ্ধি অনুসারে বেদবাদের ও নিরীশ্বরবাদের নিকৃষ্টপন করিয়া লইয়াছেন। ইহারা সকলেই লোকব্যামোহকারক।

শিষ্য । ইহার তাৎপর্য্য কি ?

গুরু । ইহারা লোককে কেবল মোহপক্ষেই নিমজ্জিত করিতে-
ছেন । ইহাৰ ফলে এই হইতেছে যে, ইহারা সকলেই মুক্তিপথ
হইতে বহু দূরে সরিয়া পড়িতেছেন ।

শিষ্য । ইহার ফলে আর কি হইতেছে ?

গুরু । এই অজ্ঞানানুককারময় কূপে পতিত হইয়া ইচ্ছাদিগকে বার
বার সংসারে আসিতে হইতেছে ।

শিষ্য । তবে প্রকৃত পথ কি !

গুরু । যোগমার্গ অবলম্বন । কেন না, বিবিধ শাস্ত্র পর্যালোচনা
করিয়া ইহাই স্থির সিদ্ধান্ত হইয়াছে যে, নিখিল শাস্ত্র অপেক্ষা
যোগশাস্ত্রই সর্বশ্রেষ্ঠ । যিনি যোগশাস্ত্রে সম্যক্ প্রকার জ্ঞানলাভ
করিতে সক্ষম হন, তিনি নিখিল তথ্যই জ্ঞাত হইতে সমর্থ হন ।
এই নিমিত্ত সকলেরই যোগশাস্ত্রে পরিভ্রম করা কর্তব্য । বেদ কথিত
সকল কন্ম বিবিধ ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । কন্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড । ইহাদের মধ্যে জ্ঞানকাণ্ডও
দুই প্রকার ।

শিষ্য । সেই দুইটি কি ?

গুরু । শব্দ জ্ঞান ও অশব্দ জ্ঞান ।

শিষ্য । কন্মকাণ্ড কি এক প্রকার ?

গুরু । না, ইহাও দুই প্রকার ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । নিষেধ স্বরূপ ও বিধি স্বরূপ ।

শিষ্য । এই উক্তরের ফল কি ?

গুরু । নিষিদ্ধ কর্মের অন্তর্ধান করিলে পাপ সঞ্চর এবং বিচিত্র ত্রিবিধ কর্মের অন্তর্ধান করিলে পুণ্যলাভ হইয়া থাকে ।

শিষ্য । কি কি ত্রিবিধ কর্ম ?

গুরু । নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য ?

শিষ্য । ইহাদের স্বরূপ কি ।

গুরু । নিত্য—বাহা না করিলে পাপ হয় । নৈমিত্তিক—বাহা নিমিত্তের অশ্রু উপস্থিত হয় । যেমন দশহরা স্নান প্রভৃতি । আর কাম্য—বাহা কামনা করিয়া অনুষ্ঠিত করা হয় । যেমন বাগ, বজ্র, ব্রত প্রভৃতি ।

শিষ্য । ঐ তিনটির ফল কি ?

গুরু । নিত্যকর্ম দ্বারা দৈনন্দিন পাপ সকল দূরীভূত হইয়া থাকে এবং নৈমিত্তিক ও কাম্য কর্মের অন্তর্ধান দ্বারা মানবের পুণ্য সঞ্চর হইয়া থাকে ।

শিষ্য । কর্মফল কি প্রকার ?

গুরু । দুই প্রকার ।

শিষ্য । কি কি ?

গুরু । স্বর্গ ও নরক ।

শিষ্য । দুইটির ফল কি ?

গুরু । স্বর্গলাভের ফল সুখভোগ এবং নরকের ফল নানারূপ দুঃখভোগ । এই জগৎ প্রাপকই কর্মবন্ধনময় ; পাপ বা পুণ্য যে কর্মই কর না কেন, তাহার ফলভোগ অবশ্যই করিতে হইবে ; কোনরূপেই তাহার ব্যতিক্রম হইবে না । কিন্তু পূর্বেই বলিয়াছি, পাপ বা পুণ্য কর হইলে পুনরায় জীব সংসারাবর্তে পড়িয়া থাকে । ইহসংসারে জীবের বন্ধন দুইটি ।

শিষ্য। সেই দুইটি কি ?

গুরু। একটি পাপময় ও অপরটি পুণ্যময়।

শিষ্য। পুণ্য ও জীবের বন্ধন ?

গুরু। বন্ধন বৈ কি !

শিষ্য। কেন ?

গুরু। কারণ এই যে, তাহার ফলভোগ করিতে হয়। যাচাতে ফলভোগ করিতে চর, তাহাটী বন্ধন। চটতে পারে যে, বন্ধন স্তম্ভময়, কিন্তু তথাপি বন্ধন। এই বন্ধন চটতে মুক্ত চটতে না পারিলে জীবের নিস্তার নাই।

শিষ্য। তবে জীব কি করিবে ?

গুরু। ফলজনক সকল কর্মই ত্যাগ করিতে চাইবে।

শিষ্য। কেন ?

গুরু। ফলভোগের জন্যই জীবকে পুনঃ পুনঃ সংসারে আসিতে হয়। শুভরাং নিত্য, নৈমিত্তিক বা কাম্য সকল প্রকার কর্মে আসক্তি ত্যাগ করতঃ যোগসাধনে রত হওয়াই একমাত্র কর্তব্য। কারণ, একমাত্র যোগই মানবকে নির্দোষ মুক্তিরূপ প্রদান করিতে পারে।

শিষ্য। মানব কি ইচ্ছা পারে ?

গুরু। অবশ্যই পারে। প্রকৃত যোগীই ইহার নষ্টোন্তর।

শিষ্য। কি কর্ম করিলে সংসারে পুনরাবি প্রত্যাগমন করিতে হয় না ?

গুরু। আত্মদর্শন, আত্মসাধন এবং আত্মনির্দিষ্টাঙ্গন। নিরুত্ত এইরূপ করিতে সমর্থ হইলে এই সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না, একথা স্রুতি বলিয়াছেন। শুভরাং সকলেরই এই বাক্য অঙ্গুসরণ করা একান্ত কর্তব্য।

শিষ্য । আত্মদর্শনাদি কি ?

গুরু । যিনি পুণ্য ও পাপকর্মে বুদ্ধিবৃত্তি পরিচালিত করিয়া থাকেন, সেই আত্মাই আমি । আমি হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ড সৃষ্টি হইয়াছে ; আমার দ্বারা নিখিল জগৎ প্রভাসিত হইতেছে এবং যথাকালে আত্মাতেই লয়প্রাপ্ত হইবে । আমি বাহ্যকে জগৎ বলিয়া অভিহিত করি, তাহা আমি হইতে স্বতন্ত্র নহে । যে বস্তু আত্মা হইতে পৃথক্, তাহা অবস্তু বলিয়া জানিবে অর্থাৎ কিছুই নহে । পূর্বে যে জল তরঙ্গে চন্দ্রের উপমা দিয়াছি, অর্থাৎ জল তরঙ্গে এক চন্দ্র যেরূপ শত শত প্রতিভাত হয়, তদ্রূপ আত্মাও যাহা কল্পিত হইয়া অসংখ্য বলিয়া মনে হয় । সুতরাং উহা ভ্রান্তিমাত্র । বলিয়া জানিবে । স্বপ্নস্থি পুরুষের সহিতও ইহার তুলনা দেওয়া যাইতে পারে ।

শিষ্য । স্বপ্নস্থি পুরুষ কি ?

গুরু । উহা আর কিছুই নহে । তুমি বা আমি অথবা অন্য কেহ যেমন স্বপ্নাবস্থার নিকটকে বহুরূপে কল্পনা করিয়া থাকে, সেইরূপ জাগ্রত অবস্থাতেও একমাত্র আত্মাই নানা প্রকার জগৎ কল্পনা করিয়া লইতেছে । ইহাকে সর্প-রজ্জুর দ্বারা জানিবে ।

শিষ্য । সর্পরজ্জু কি ?

গুরু । রজ্জুতে সর্প ভ্রম হয় এবং শুষ্কিতে রজ্জুত ভ্রম হইয়া থাকে । সেই ভ্রম বন্ধন অপনীত হইয়া প্রকৃত জ্ঞান হয়, অর্থাৎ রজ্জুকে রজ্জু বলিয়া মনে হইলে যেমন ভ্রান্তিবিজড়িত অলীক সর্প-জ্ঞান দূরীভূত হয়, সেই প্রকার বেখানে আত্মাকে জগৎ ভ্রান্তি হয়, সেখানে প্রকৃত আত্মজ্ঞান ভ্রান্তিমূলক মিথ্যাভূত এই বিশ্বজগৎও তিরোহিত হইয়া থাকে । সুতরাং দেখা যাইতেছে, যে পর্য্যন্ত

আয়ুজ্ঞান না হয়, সেই পর্য্যন্ত এই ত্রাহির নিরূপণ কিছুতেই দূরীভূত হইতে পারে না। রজ্জু যেন কোন কালেই সর্পে পরিণত হইতে পারে না, আয়ুও তদ্রূপ কোন কালেই জগৎ রূপে পরিণত হইতে পারে না।

শিষ্য। এই জগৎ কি ?

গুরু। নশ্বর ও অনিত্য।

শিষ্য। ইহার কারণ কি ?

গুরু। কারণ এই যে, ইহা প্রতিদিন অনবরতই ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে।

শিষ্য। ধ্বংস ত দেখিতে পাই না।

গুরু। আয়ুজ্ঞান না হইলে ইহার স্বরূপ উপলব্ধি করা সম্ভব হইয়া উঠে না।

শিষ্য। তাহা কিরূপে নির্ণয় হয় ?

গুরু। বিজ্ঞ ব্যক্তির নির্ণয় করেন।

শিষ্য। কোন্ বিজ্ঞ ব্যক্তি ?

গুরু। আয়ুতত্ত্বজ্ঞ ব্যক্তি।

শিষ্য। তাঁহারা কি বলেন ?

গুরু। ইঁহারা বলেন যে, প্রকৃত শুদ্ধ আয়ুতত্ত্বজ্ঞান না তন্মিলে ইহার স্বরূপ কর্ত্তব্য করা আকাশকুসুমবৎ অসম্ভব। এই জগৎ আর কিছুই নহে, পরমাত্মার বিবর্ত মাত্র।

শিষ্য। বিবর্ত কাহাকে বলে ?

গুরু। বিবর্ত শব্দটির প্রতিশব্দ না দিয়া অন্য প্রকারে বুঝাইয়া দিতেছি।

শিষ্য। তাহাই উত্তম।

গুরু। নাস্তির জন্তু সর্প যেমন বজ্রের বিবর্ত হইয়া থাকে, এই জগৎও তদ্রূপ পরমাত্মার বিবর্ত মাত্র।

শিষ্য। কিরূপ ?

গুরু। আত্মা অদাহ, অচ্ছেদ্য, অশোভ, অক্লেদ, অজর, অমর এবং অবিনশ্বর।

শিষ্য। ইহার মানে বুঝিলাম না।

গুরু। কোন্টার মানে ? বল, বুঝাইয়া দিতেছি।

শিষ্য। অদাহ, অচ্ছেদ্য, প্রভৃতি।

গুরু। আচ্চা, আমি একে একে বলিয়া বাইতেছি, তুমি ই সকল প্রাপিধান কর।

শিষ্য। বলুন।

গুরু। অদাহ—যাহাকে অগ্নির দ্বারা দহন করিতে পারা যায় না ; অচ্ছেদ্য—যাহাকে অস্ত্রাদির দ্বারা ছেদন করা যায় না ; অশোভ—যাহাকে বাতাতপে শোধন করিতে পারে না ; অক্লেদ—যাহাকে চূর্ণক পুরিষাদি ক্লিন্ন করিতে অসমর্থ ; অজর—যাহাকে পরাস্ত করা যায় না ; অমর—যাহার কণনও মরণ নাই ; অবিনশ্বর—যাহার বিনাশ নাই। এইবার বুঝিয়াছ ?

শিষ্য। আচ্চা হাঁ।

গুরু। আচ্চা, এই সবকে তোমার আর কি জিজ্ঞাস্য আছে, বল, বুঝাইয়া দিতেছি।

শিষ্য। আত্মার স্বরূপ কি ?

গুরু। আত্মা আকাশ নহেন, বায়ু নহেন, তেজঃ নহেন, জল নহেন, পৃথিবী নহেন, পঞ্চভৌতিক পদার্থও নহেন ; এমন কি, ইন্দ্রিয় হইতে ত্বণ ওন্দ্র লতা পর্যন্ত কোন বস্তুই নহেন।

শিষ্য । তবে ইহা কি ?

গুরু । তিনি পূর্ণরূপ এবং অদ্বিতীয় :

শিষ্য । ইহার হেতু কি ।

গুরু । হেতু এই যে, ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য সকল বস্তুই কালবশে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, কিন্তু বাক্যের অগোচর অদ্বিতীয় আত্মাই অবিনাশ অর্থাৎ তিনি নিয়তই বর্তমান ।

শিষ্য । ইহাকে উপলব্ধি করা কি সম্ভব ?

গুরু । অবশ্যই সম্ভব ।

শিষ্য । কি রূপে সম্ভব ?

গুরু । যে সাধক মিথ্যা বিভ্রান্ত সংসার এবং নিখিল সঞ্চল ও বাসনা পরিত্যাগ করতঃ আপনাকে, অর্থাৎ জীবাত্মাকে পরমাত্মার সচিব সংযুক্ত করিতে সমর্থ হয়, সেই সাধকই আপনাতে নিজেকে দেখিতে সমর্থ হয় ।

শিষ্য । আপনাতে নিজেকে দেখা—মানে ?

গুরু । অর্থাৎ জীবাত্মাতে পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করা । এইবার বুঝিয়াছ ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ ।

গুরু । সেই প্রকার সাধক কাঠোর সমাধি বলে বিশ্বব্রহ্মাণ্ড বিম্বিত হইয়া অসীম সুখাশ্বক আত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিয়া নিত্যানন্দ ভোগ করেন ।

শিষ্য । এই পরিদৃশ্যমান জগতের স্রষ্টা কে ?

গুরু । অষ্টন-ষটন-পটীশী মারা ।

শিষ্য । মারা সৃষ্টি করিয়াছেন ?

গুরু । হাঁ । তিনিই এই মিথ্যাভূত জগতের সৃষ্টিকারিণী ;

তিনি বাতীত অপর কেহই, বিশ্ববিজয়িনী নহে। সেই জন্ম আয়ুজ্ঞান দ্বারা যৎকালে মায়া দূরীভূত হইয়া থাকে, তৎকালে সাক্ষকের পক্ষে এই জগৎ প্রপঞ্চের অস্তিত্ব থাকে না। যোগীর নিকটে প্রতিপদমান নিখিল বস্তুই হের।

শিষ্য। ইহার কারণ কি ?

গুরু। কারণ এই যে, এ সকলই মায়া বিজৃষ্টিত মাত্র। তাই তৎক্ষণ্য যোগীর নিকটে দেহ-ধন-জনাদি সুখকর সকল পদার্থই প্রীতি-প্রদ হয় না। এই জগৎ প্রপঞ্চই ত্রিবিধ ভাবাপন্ন।

শিষ্য। ঐ তিনটি ভাব কি কি ?

গুরু। মিত্রভাব, অরিভাব এবং উদাসীন ভাব। ব্যবহার দ্বারা সকল পদার্থেই এই তিন ভাব দেখিতে পাওয়া যায়।

শিষ্য। এই তিনটি ভাবের তাৎপর্য কি ?

গুরু। যে বস্তু সুখকর, তাহাই মিত্রভাব; যে বস্তু দুঃখকর, তাহাই অরিভাব; আর যাহা দুঃখজনক বা সুখদায়ক নহে, তাহাই উদাসীন ভাব।

শিষ্য। ইহা কি সকলের পক্ষে একরূপ ?

গুরু। না। নিখিল পদার্থ একজনের নিকটে দুঃখদায়ক, আর অপরের পক্ষে সুখদায়ক এবং অল্প এক ব্যক্তির নিকটে উদাসীন।

শিষ্য। একটু ব্যাখ্যা করুন।

গুরু। যেমন এক বিজেতা রাজা স্বীয় সৈন্যবর্গের নিকটে সুখ-জনক, শত্রুসৈন্যের নিকটে দুঃখদায়ক এবং অল্প দেশীয় লোকজনের পক্ষে উদাসীন। বুঝিরাছ ?

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ। তবে—

গুরু। তবে থাক; অল্প সকলে বুঝাইতেছি।

শিষ্য । তাই বলুন ।

গুরু । যেমন কোন রূপবতী রমণী তাহার স্বামীর পক্ষে শ্রুতজনক, কিন্তু তাহার সপত্নীগণের পক্ষে ভঃখদায়ক এবং দণ্ডী ব্যতীত অপর কামিনীদিগের পক্ষে উদাসীন । বৃক্ষিরাছ ?

শিষ্য । এইবার ঠিক বৃক্ষিরাছ ।

গুরু । এই তিনটি সকল বস্তুতেই আছে ।

শিষ্য । কোন্ কোন্ বস্তুতে ?

গুরু । এই অবনীতলে যাহা কিছু নরন গোচর হয়, সেই সকল বস্তুতে, স্তবায়, জঙ্গমাদিতে ইহা পূর্ণভাবে বিরাজিত আছে । অধিক কি, আত্মস্বরূপ আত্মাতেও উপাধিভেদে এই ত্রিভাবের সঙ্গ দেখা যায় ।

শিষ্য । এই ত্রিভাবের অতীত কেহ কি নাই ?

গুরু । আছে বৈ-কি ।

শিষ্য । কে তিনি ?

গুরু । জ্ঞানবলে কেবলমাত্র একান্ত হোণী ব্যক্তিরাই এই ত্রিভাবের অতীত হইতে পারেন । তাহা ছাড়া আর কেহই সমর্থ নহেন । আর কিছু জিজ্ঞাস্ত আছে ?

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, আছে ।

গুরু । কি ?

শিষ্য । জগতের কি অস্তিত্ব নাই ?

গুরু । যদি জগতের অস্তিত্ব কল্পনা করা যায়, তবে বিবেচনা করিতে হইবে যে, একমাত্র চিৎস্বরূপ ব্রহ্ম হইতেই এই চরাচর জগৎ সম্ভব হইয়াছে ।

শিষ্য । আর যদি জগতের অস্তিত্ব কল্পনা না করা হয় ?

গুরু। তাহা হইলে এসে অধিষ্ঠিত চিন্ময় ব্রহ্মই একমাত্র বিদ্যমান
আছেন, অপর কিছুই অস্তিত্ব নাই।

শিষ্য। এই পৃথিবীর পরিণাম কি ?

গুরু। প্রলয়

শিষ্য। প্রলয়ে কি ঘটে ?

গুরু। প্রলয়কালে এই পৃথিবী বিনষ্ট হইয়া জলে লয় পড়িবে,
থাকে এবং জল ভেঙে, ভেঙে বায়ুতে, বায়ু আকাশে, আকাশ অবিচ্ছিন্ন
এবং অস্তিত্ব সেই পরমব্রহ্মে লয় হইয়া যায়। মায়া ত্রিগুণময়ী।

শিষ্য। এই ত্রিগুণ কি ?

গুরু। সত্ত্বা, রজা ও তমা, শুদ্ধস্বরূপা, দ্বন্দ্বকুণ্ডলী এবং চরিত্রা।

শিষ্য। কি কি ?

গুরু। বিক্ষেপ শক্তি ও আবরণ শক্তি।

শিষ্য। এই দুই শক্তির স্বরূপ কি ?

গুরু। যে শক্তি সত্যস্বরূপ পরমব্রহ্ম হইতে জীবকে
রাখিয়া থাকে, তাহার নাম বিক্ষেপ শক্তি। আর যে শক্তি সেই
ব্রহ্মকে আবরণিত করে, তাহাই আবরণ শক্তি। তাই অজ্ঞানরূপিনী
মায়া স্রীম আবরণ শক্তি প্রভাবে নির্জিকার নিরঞ্জন ব্রহ্মকে আবরণিত
করিয়া বিক্ষেপ শক্তির প্রভাবে তাহাকেই আবরণ রূপে আকারে
প্রতীয়মান করিয়া দেয়। এই নামে আবার বিভিন্ন গুণবোলে
বিভিন্ন যুক্তি ধারণ করা হয়।

শিষ্য। বিভিন্ন যুক্তি কি কি ?

গুরু। মায়া যখন তরল ও প্লাবিত হইয়া থাকেন, তখন তিনি
চন্দ্র নামে অভিহিত হন এবং সেই সময় তরল হইত চৈতন্য
তারে অভিহিত হইয়া থাকেন।

জীবাশ্মার নশ্বন করিতে সমর্থ হন, তিনি নিখিল পাপ হইতে মুক্তি লাভ করেন এবং অস্তে পরমাগতি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। যে সাধক নিরন্তর এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনি নিচ্ছ সুল দেহের কথা বিস্মৃত হইয়া স্বয়ং ভাব্য হইয়া থাকেন।

শিষ্য। ভাব্য অর্থে কি বুঝিব ?

গুরু। তাৎপর্য এই যে, সে সময় তাঁহার আর দেহাভিমান বিদ্যমান থাকে না। লোক লোচনের অকুরালে যে সাধক এই যোগ অভ্যাস করেন, তিনি যদি মহাপাপীও হন, তথাপি এই যোগ প্রভাবে অনায়াসে মুক্তিলাভে সমর্থ হন। এই যোগ যোগেশ্বর মহাদেবের অতীব প্রিয়, সুতরাং সর্ব প্রকারে ইহা গোপন রাখা আবশ্যক। অতঃপর নাদানুসন্ধান।

শিষ্য। নাদানুসন্ধান কি।

গুরু। নাদ শব্দে শব্দব্রহ্ম।

শিষ্য। এ সাধন কিরূপ ?

গুরু। যে সাধক আত্মদর্শনে সমর্থ হন, তিনি ক্রমশঃ নাদ প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন।

শিষ্য। ইহা প্রত্যক্ষ হইল—কিরূপে বুঝিব ?

গুরু। এই নাদ বখন প্রত্যক্ষ হইতে আরম্ভ হয়, তৎকালে প্রথমাবস্থায় ঝিল্লীরব, মৃদু ভ্রমর গুল্লনবৎ ধ্বনি, বীণাযন্ত্র এবং বেণু বাস্তুর তুলা ধ্বনি ক্রটিগোচর হইতে থাকে। তৎপরে উহাতে অভ্যাস হইলে ঘণ্টা ববের তুলা ধ্বনি এবং মেঘ গর্জন তুলা ধ্বনি ক্রটিগোচর হইতে থাকে। তৎপরে শব্দধ্বনি, সমুদ্র গর্জন ধ্বনি এবং দেব তন্দ্রুতি ধ্বনি প্রভৃতি কণ্ঠগোচর হইতে থাকে। সকলের শেষে স্নাতকস্বরে সমুচ্চারিত প্রণবধ্বনি শ্রবণগোচর হইয়া থাকে।

শিষ্য । ইহার ফল কি ?

গুরু । সাধক যখন সম্পূর্ণরূপে ঐকান্তিকভাবে সেই ধ্বনিতে আত্মসমর্পণ করিতে সমর্থ হন, তখন তাহার লব্ধির অবস্থা অর্থাৎ সমাধিলাভ ঘটিয়া থাকে ; এতদ্ব্যতীত এই নাদের অন্ত ফলও আছে ।

শিষ্য । সেই ফল কি ?

গুরু । সেই নাদ দ্বারা বিভিন্ন প্রকারে ষট্‌কল্প সাধনও হইয়া থাকে ।

শিষ্য । তাহা কিরূপ ?

গুরু । মনে কর, তুমি ভীষণ অরণ্যে এক সিংহের সম্মুখে পড়িলে । সে তোমাকে হত্যা করিতে উদ্যত । তুমি যদি নাদ সাধনে সিজ হইয়া থাক, তাহা হইলে তুমি তখনই ঘণ্টাধ্বনি শ্রবণ করিলেই ঘণ্টাধ্বনি শুনিতে পাইবে, অমনি তুমি কুন্তক দ্বারা আত্মাকে সিংহের হৃদয় মধ্যে প্রবিষ্ট করাইবে । সিংহ সেই মূর্ত্তিতে তোমার প্রতি আকৃষ্ট ও তোমার বশীভূত হইয়া পড়িবে । সে তোমার এমন বশীভূত হইবে যে, তাহার ইচ্ছাশক্তি বলিয়া কিছুই থাকিবে না ; তোমার ইচ্ছাই তখন তাহার ইচ্ছা হইবে । তখন তুমি যেখানে ইচ্ছা সেইখানেই সিংহকে পরিচালিত করিতে পারিবে । অধিক কি, তাহার পৃষ্ঠে আরোহণ করিয়া যথেষ্ট ভ্রমণ করিতে পারিবে । এই জন্ত প্রকৃত সোণীরা হিংস্র জন্তু সমাকুল ভীষণ অরণ্যে মনো বাস করিতে পারেন । এখন বুঝিয়াছ, বোণী ঋষিরা হিংস্র জন্তু সমাকুল গভীর অরণ্যে মাঝে বাস করিতে সমর্থ হন কেন !

শিষ্য । আজ্ঞা হাঁ, বুঝিয়াছি ।

গুরু । যে সময়ে বোণীর চিত্ত ঐ নাদে ঐকান্তিকভাবে বিশ্রাম লাভ করেন তখন, তিনি নিখিল বাহ্য বস্তু তুলিয়া নাদের সঙ্কিত প্রশান্ত অর্থাৎ লব্ধপ্রাপ্ত হন ; এক কণার, তখন তাহার পূর্ণ সমাধি

লাভ হইয়া থাকে। অধিক কি, সন্তঃ রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণের সকল কার্য্য জয় করিতে সমর্থ হন। শাস্ত্রে বলিয়াছে, সিদ্ধাসন তুলা আসন, কুস্তক তুলা বল, খেচরী তুলা মূদ্রা এলং নাদের তুলা লয়সাধন আর কিছুই নাই। এই প্রসঙ্গে আর একটি বিষয় বলিয়া এই প্রসঙ্গ শেষ করিব।

শিষ্য। তাহা কি।

গুরু। যোগোপদেশ গ্রহণের বিধি।

শিষ্য। ইহা অবগত হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক বটে! আপনি বলুন।

গুরু। অবশ্য সংক্ষেপে বলিব, কেন না, বিস্তারিতভাবে বলিবার এ স্থান নহে। আবশ্যক হইলে পদ্ধতি দেখিয়া লওয়া আবশ্যক। সাদাক প্রথমতঃ গুরু হির করিয়া লইবেন।

শিষ্য। কিরূপ গুরু আবশ্যক?

গুরু। তত্ত্বে গুরুর লক্ষণ যেরূপ বিবৃত হইয়াছে, তদনুসারে গুরু নির্ণয় করিবে। তবে গুরু যে যোগী হওয়া প্রয়োজন, তাহা বলাই বাহুল্য। গুরু হির হইলে, তাঁহার নিকট দীক্ষিত হইবার দিন হির করিয়া লইতে হইবে। তৎপরে সেই নির্দ্ধারিত দিনে প্রথমতঃ গুরুকে প্রণাম করিয়া আদি যোগী মহাদেবকে প্রণাম করিবে। ক্রমে ক্রমে গুরুর নিকট আসন প্রভৃতি যোগের অঙ্গ অঙ্গ শিক্ষা করিয়া গুরুর সন্তোষ বিধান করিবে।

শিষ্য। কি উপায়ে গুরুর সন্তোষ বিধান করিতে হইবে?

গুরু। গাভী, স্তূৰ্ণ, বস্ত্র প্রভৃতি দ্বারা তাঁহার সন্তোষ বিধান কর্তব্য। সেই দিন যোগ শিক্ষাগৌ নানাবিধ সামাজিক কার্য্য সম্পাদন ও ব্রাহ্মণ ভোজন করাইবে। ব্রাহ্মণগণ বাহাতে 'পরিভূট' হন, সে

বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইবে। তৎপরে শিবালয়ে গমন পূর্বক বথানিয়মে যোগ গ্রহণ করিবে।

শিষ্য। কিরূপ স্থানে যোগাভ্যাস করিবে।

গুরু। স্থান সম্বন্ধে পূর্বে বিস্তারিতরূপে বলা হইয়াছে। তাহা কি তোমার স্মরণ নাই।

শিষ্য। আজ্ঞা হাঁ, স্মরণ হইয়াছে।

গুরু। সেইরূপ - নির্জনে - স্থানে প্রথমতঃ পদ্মাসনে উপবেশন করিয়া অঙ্গুলী দ্বারা উভয় নাসারক্ নিরোধ করতঃ কৃত্তক অভ্যাস করিতে হইবে। ইহাই হইল সংক্ষেপে যোগ ধারণের বিধি। অতঃপর ধ্যান বিষয়ে আলোচনা চলিবে।

নবম অধ্যায়

—••*)†(•••—

ধ্যান ও ধ্যান

শিষ্য । ধ্যান বলিতে কি বুঝিব ?

গুরু । সাধকের মন ধোর বস্তুতে নিবিষ্ট হইয়া মাত্র তাঁহাকেই দেখে, অপিচ অন্য পদার্থের অস্তিত্বও চিতে স্থান পায় না, সাধকের সেই অবস্থাই ধ্যান নামে কথিত হইয়া থাকে । শাস্ত্র আরও বলিয়াছেন, ধোর বস্তুকে চিন্তা করিতে করিতে মন বধন তাহাকেই নিশ্চল হইয়া যায়, তৎকালী মুনিরা সেই অবস্থাকেই ধ্যান নামে অভিহিত করিয়াছেন ।

শিষ্য । এ সম্বন্ধে দার্শনিকদিগের মত কি ?

গুরু । বেদান্ত দর্শন বলিতেছেন, ইন্দ্রিয় সমূহের বৃত্তিগুলিকে পরমব্রহ্মে অভিনিবিষ্ট করার নামই ধ্যান । এই কল্পই বম, নিরম, আসন, প্রাণায়াম ও প্রত্যাহারে সমর্থ না হইলে ধ্যান করা সম্ভব হয় না । সেই নিমিত্ত তোমাকে বম, নিরমাদি এক্রপ বিদ্বতভাবে বলিয়া আসিয়াছি । বস্তুতঃ ঐ পাঁচটিকে সাধক যতক্ষণ না আরম্ভ করিতে সমর্থ হয়, ততক্ষণ সে ধ্যানের অধিকারী হয় না । ধ্যানে সিদ্ধিলাভ করিলেই সাধক ভগবদ্‌মূর্ত্তি দর্শনের অধিকারী হইয়া থাকে । ‘ব্রহ্মবৈবর্ত্ত পুরাণে’ শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং বলিতেছেন, “ভক্তের ধ্যানের দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া আমি নিত্যদেহী এবং সকল দেবতারও মূর্ত্তিধারী ।” এই ধ্যান আবার তিন প্রকার ।